

**EFEKTIVITAS LATIHAN *LUNGES* DENGAN *CALF RAISE* TERHADAP
KEKUATAN OTOT TUNGKAI ATLET OLAHRAGA TRADISIONAL
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45”
Bekasi



Oleh :
NANDA NUR AMALIA
41182191180060

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI
2023**

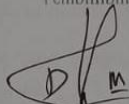
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "Efektivitas Latihan *Lunges* dengan *Calf Raise* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Olahraga Tradisional Universitas Islam "45" Bekasi" Telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Pembimbing Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi.

Bekasi, 27 Januari 2023

Pembimbing



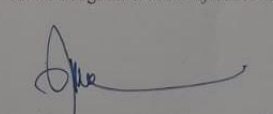
Ely Diana Mamesah, M.Pd.

Mengetahui,
Dekan FKIP UNISMA Bekasi



Yudi Budiana, M.Pd.
NIDN: 04-240171402

Disahkan Oleh
Ketua Program Studi Penjaskesrek



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO
NIK : 451042010011

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

EFEKTIVITAS LATIHAN *LUNGES* DENGAN *CALF RAISE* TERHADAP
KEKUATAN OTOT TUNGKAI ATLET OLAHRAGA TRADISIONAL
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

Nanda Nur Amalia
41182191180060

Telah dipertahankan di depan Dewa Penguji
Pada Tanggal, 27 Januari 2023
dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd
Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO
Penguji 1 : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO
Penguji 2 : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd
Penguji 3 : Azi Faiz Ridlo, M.Pd

(.....)
(.....)
(.....)
(.....)
(.....)

Bekasi, 27 Januari 2023
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi

Yudi Budianti, S.Pd.
NIDN: 04-240171432



LEMBAR PERNYATAAN

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nanda Nur Amalia

NPM : 41182191180060

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan, Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.

Menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul "Efektivitas Latihan *Lunges* dengan *Calf Raise* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Olahraga Tradisional Universitas Islam "45" Bekasi" dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 27 Januari 2023

Yang Membuat Pernyataan



Nanda Nur Amalia

Motto dan Persembahan

Motto

“ Mewujudkan Cita-Cita Orang Tua adalah Suatu Kebanggaan “

Persembahan

Skripsi ini
Saya persembahkan untuk Ibu tercinta saya,
kakak, saudara yang selalu mensupport, dan
teman – teman seperjuangan

ABSTRAK

Nanda Nur Amalia, NPM: 41182191180060. Skripsi ini berjudul “Efektivitas Latihan Lunges dengan Calf Raise Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Olahraga Tradisional Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas Latihan lunges dengan calf raise terhadap kekuatan otot tungkai atlet olahraga tradisional Universitas Islam “45” Bekasi.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain two-group pretest-postet. Populasi ini menggunakan atlet olahraga tradisional Universitas Islam “45” Bekasi. Pengambilan Teknik *purposiv sampling*, dengan Teknik tersebut maka jumlah sampel di dapat yaitu sebanyak 10 atlet dari klub olahraga tradisional dibagi menjadi dua kelompok, dengan masing-masing kelompok sejumlah 5 orang. Setiap masing-masing kelompok terdiri dari dua kelompok melakukan tes awal dan tes akhir berupa tes leg dynamometer dan melakukan Latihan rutin selama 16 kali pertemuan.

Berdasarkan pengolahan data dari analisis data, maka dapat disimpulkan (1) terdapat pengaruh Latihan Lunges terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai atlet olahraga tradisional unisma Bekasi. Dengan memperoleh t-hitung sebesar $5.823 > t\text{-tabel}$ sebesar 2.132 pada alpha 5% atau $(\alpha) = 0,05$. (2) terdapat pengaruh Latihan Calf Raise terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai atlet olahraga tradisional unisma Bekasi. Dengan memperoleh t-hitung $4.950 > t\text{-tabel}$ sebesar 2.132 pada alpha 5% atau $(\alpha) = 0,05$. (3) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara Latihan *Lunges* dengan *Calf Raise* terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Olahraga Tradisional Unisma Bekasi, dikarenakan nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel.

Kata Kunci :*Latihan Lunges, Calf Raise, Kekuatan Otot Tungkai, Olahraga Tradisional*

ABSTRACT

Nanda Nur Amalia, NPM: 41182191180060. This thesis is entitled “Effectiveness of Lunges Training with Calf Raise on Leg Muscle Strength in Traditional Sports Athletes of Islamic University “45” Bekasi.

This study aims to determine the effectiveness of lunges exercises with calf raises on the leg muscle strength of athletes in traditional sports at the Islamic University "45" Bekasi.

The method used in this study was an experiment with a two-group pretest-posttest design. This population uses traditional sports athletes from the Islamic University "45" Bekasi. Intake of purposive sampling technique, with this technique, the number of samples obtained is as many as 10 athletes from traditional sports clubs divided into two groups, with each group a total of 5 people. Each group consisted of two groups carrying out an initial test and a final test in the form of a leg dynamometer test and carrying out routine exercises for 16 meetings.

Based on data processing from data analysis, it can be concluded (1) there is an effect of Lunges Exercise on increasing the leg muscle strength of athletes in traditional unisma Bekasi sports. By obtaining a t-count of $5.823 > t\text{-table of } 2.132$ at an alpha of 5% or $(\alpha) = 0.05$. (2) there is an effect of Calf Raise Exercise on increasing the leg muscle strength of athletes in traditional sports of Unisma Bekasi. By obtaining a t-count of $4.950 > a\ t\text{-table of } 2.132$ at an alpha of 5% or $(\alpha) = 0.05$. (3) There is a significant difference in the effect of Lunges Exercise and Calf Raise on the Leg Muscle Strength of Unisma Bekasi Traditional Sports Athletes, because the t-count value is greater than the t-table.

Keywords: Lunges Exercise, Calf Raise, Leg Muscle Strength, Traditional Sports

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat ALLAH SWT atas berkat, rahmat, taufik dan hidayah-Nya, penyusunan skripsi yang berjudul “Efektivitas Latihan *Lunges* dengan *Calf Raise* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Olahraga Tradisional Universitas Islam “45” Bekasi” dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, Kerjasama dari berbagai pihak dan berkah dari ALLAH SWT sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada ibu **Elly Diana Mamesah, M.Pd.** selaku pembimbing, dengan sabar, tekun, tulus dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran memberikan bimbingan motivasi, arahan, dan saran-saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun skripsi. Selanjutnya ucapan terima kasih penulis sampaikan pula kepada:

1. Bapak Dr.Hermanto., Drs., M.M., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

3. Bapak Tatang Iskandar, M.Pd selaku Wakil Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas “45” Bekasi.
5. Bapak Muflikhul Fajri, M.Pd. Selaku Pemimbing Akademik.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Kepada Ibu saya yakni Ibu Aminah (alm) yang dimana beliau adalah salah satu alasan saya untuk berjuang, semangat dan bertahan sampai sejauh ini. Tidak ada kata lain yang mampu saya ucapkan selain kata TERIMAKASIH.
8. Kepada Kakak-Kakak saya yang sangat luar biasa memberi perhatian kepada saya, menjaga, dan mendukung saya. Saya ucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya.
9. Kepada sahabat-sahabat saya diantaranya age, salmon, nituy, emput hanna. Saya ucapkan terimakasih banyak kalian sudah sangat membantu, memberikan semangat dan selalu memberikan motivasi untuk selalu berusaha dan tidak mudah menyerah. Tanpa kalian mungkin saya tidak akan sampai dititik ini sekarang.
10. Terimakasih kepada rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) khususnya Angkatan 2018 yang

telah memberi inspirasi dalam motivasi penulisan dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.

11. Terimakasih banyak saya ucapkan kepada Keluarga besar saya yang selalu mendukung saya dalam semua prosesnya.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Akhirnya, dengan segala kerendahan hati penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan, sehingga penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Bekasi, 27 Januari 2023

Nanda Nur Amalia

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	i
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Batasan dan Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
D. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
E. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II LANDASAN TEORI	Error! Bookmark not defined.
A. Hakikat Olahraga Tradisional	Error! Bookmark not defined.
B. Hakikat Latihan.....	Error! Bookmark not defined.
C. Komponen Biomotorik	Error! Bookmark not defined.
D. Hakikat Lunges dan Calf Raise.....	Error! Bookmark not defined.
E. Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
F. Hasil Penelitian Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
G. Anggapan Dasar dan Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.

A. Metode Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
C. Waktu dan Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Desain dan Langkah-langkah Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
E. Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F. Prosedur Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Data.....	Error! Bookmark not defined.
B. Uji Prasyarat Analisis.....	Error! Bookmark not defined.
C. Uji Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
E. Diskusi Penemuan	Error! Bookmark not defined.
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran – saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Perolehan data Tes awal dan Tes akhir leg dynamometer **Error!**

Bookmark not defined.

Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas Kelompok**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 3 Hasil Perhiungan Uji Homogen**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 4 Uji Hipotesis**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 5 Uji Independent Sampel T-test**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lapangan Olahraga Tradisional Hadang..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 2 Lapangan Olahraga Tradisional Dagongan..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 3 Permainan Olahraga Tradisional Egrang **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 4 Permainan Olahraga Tradisional Tarik Tambang ..**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 5 Permainan Olahraga Tradisional Sumpitan..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 6 Permainan Olahraga Tradisional Terompah Panjang..... **Error! Bookmark not defined.**

