

**PENGARUH LATIHAN BEBAN DI AIR TERHADAP KEKUATAN
OTOT TUNGKAI ATLET POLO AIR
SUMATERA SELATAN**

SKRIPSI

**diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

**oleh:
ERNAWATI
NIM: 13133047**



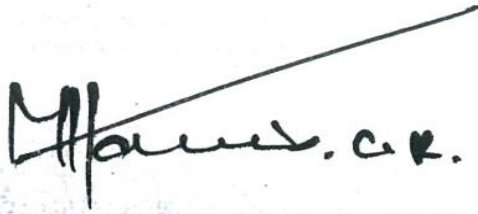
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN, ILMU PENDIDIKAN DAN BAHASA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2019**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Beban di Air terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Polo Air Sumatera Selatan
Nama Mahasiswa : Ernawati
NIM : 13133047

menyetujui,

Pembimbing I,



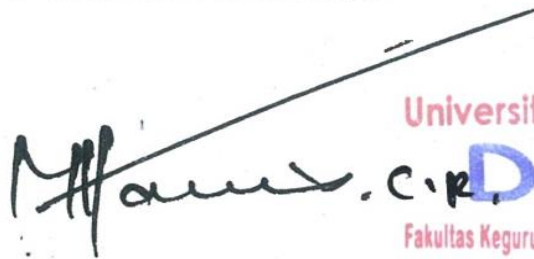
Dr. M. Haris Satria, M.Pd.
NIP/NIDN: 120109367/02921288911

Pembimbing II,



Arif Hidayat, M.Pd.
NIP/NIDN: 150108440/0205058801

**Ketua,
Program Studi
Pendidikan Olahraga**



Dr. M. Haris Satria, M.Pd.
NIP/NIDN: 120109367/02921288911

**Dekan,
Fakultas Keguruan, Ilmu Pendidikan
dan Bahasa, Universitas Bina Darma**



Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D.
NIP/NIDN: 1101103324/0019124002

Tanggal lulus 9 Agustus 2019

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

**PENGARUH LATIHAN BEBAN DI AIR TERHADAP KEKUATAN
OTOT TUNGKAI ATLET POLO AIR
SUMATERA SELATAN**

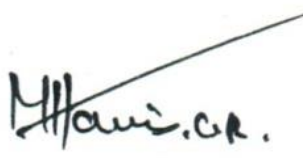



SKRIPSI

**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

oleh:

**ERNAWATI
NIM: 13133047**

**Skripsi ini telah diujikan tanggal 9 Agustus 2019 dan telah disempurnakan
berdasarkan saran dan koreksi Komisi Penguji.**

Komisi Penguji		Tanggal
1. Dr. M. Haris Satria, M.Pd.		<u>22 - 10 - 2019</u>
2. Arif Hidayat, M.Pd.		<u>22 - 10 - 2019</u>
3. Riyan Pratama, M.Or.		<u>22 - 10 - 2019</u>
4. Dr. BayuHardiyono, M.Pd.		<u>22 - 10 - 2019</u>

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ernawati
NIM : 13133047

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar sarjana, baik di Universitas Bina Darma maupun perguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan; dan penelitian saya sendiri dengan arahan Tim Pembimbing;
3. di dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan dalam daftar rujukan;
4. saya bersedia Skripsi yang saya hasilkan ini dicek keasliannya menggunakan *plagiarism checker* serta diunggah ke internet, sehingga dapat diakses publik secara daring;
5. Surat Pernyataan ini saya tulis dengan sesungguhnya dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidakbenaran dalam Pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang- undang yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang 27 Februari 2019

Penulis,



Ernawati

NIM: 13133047

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Kesalahan dimasa lalu membuat aku banyak pelajaran yang sangat berarti. Bangkit, mulailah dari bawah dengan kerendahan hati, jujur, tulus dan ikhlas”.

(Ernawati, 2019)

Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. ayahanda (Imron) dan ibu (Nurhayati) yang selalu memberikan kasih sayangnya, mendoakan langkahku dalam menuntut ilmu dan pengorbanannya yang tiada tara;
2. Aan Sudarman, S.Pd. (suami) yang memotivasiku dan memberi semangat dalam suka maupun duka;
3. saudara-saudaraku tersayang Elvi Susanti dan Irawansyah.

ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan beban di air terhadap kekuatan otot tungkai atlet polo air Sumatera Selatan. Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen. teknik sampel dalam penelitian ini dinamakan penelitian populasi atau *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet polo air putri Sumatera Selatan yang berjumlah 16 atlet. Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan design yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes *leg dynamometer*, tujuannya adalah untuk mengukur kekuatan otot tungkai. Teknik analisis data menggunakan rumus uji t. Berdasarkan analisis data dan uji hipotesis, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan belt di air terhadap kekuatan otot tungkai atlet polo air putri Sumatera Selatan. Hal ini ditunjukkan dengan Nilai thitung > ttabel ($18,28 > 1,753$). Artinya daerah H_a diterima dan H_0 ditolak.

Kata kunci: polo air, kekuatan otot tungkai

ABSTRACT

The aim of the study was to determine the effect of weight training in water on the strength of leg muscles of South Sumatra water polo athletes. This research method is experimental research. the sample technique in this study is called population research or total sampling. The sample in this study were all female South Sumatra female water polo athletes totaling 16 athletes. The method of this research is experimental research with the design used is One Group Pretest-Posttest Design. The instrument in this study used the leg dynamometer test, the purpose of which was to measure leg muscle strength. The data analysis technique uses the t test formula. Based on data analysis and hypothesis testing, it shows that there is a significant influence on the exercise of using a belt in water against the leg muscle strength of a female South Korean water polo athlete. This is indicated by $t_{count} > t_{table}$ ($18.28 > 1.753$). This means that the H_a area is accepted and H_o is rejected.

Keywords: water polo, leg muscle strength

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah swt.dan mengharapkan ridhO yang telah melimpahkan rahmatNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini tepat waktu, Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Bebandi Air terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Polo Air Sumatera Selatan.”

Tujuan penulisan Skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) di Program Studi Pendidikan Olahraga; Fakultas Keguruan, Ilmu Pendidikan, dan Bahasa (FKIPB); Universitas Bina Darma Palembang.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyelesaian penulisan Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Dr. Sunda Ariana, M.Pd., M.M. Rektor Universitas Bina Darma Palembang;
2. Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D. Dekan FKIPB, Universitas Bina Darma Palembang;
3. Dr.M.HarisSatria, M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina DarmasebagaiPembimbing I yang telah membimbing dengan sabar dalam Skripsiini;
4. Arif Hidayat, M.Pd.sebagaiPembimbing II yang telah membimbing dan memberikan arahan dserta motivasi selama bimbingan;

5. dosen Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma yang telah mendidikserta memberikan ilmu pengetahuan;
6. Huncce J. Hamzah, S.Pd, M./Si. Pengurus Persatuan Renang Seluruh Indonesia atas izinnya melakukan peneliti;
7. Anugerah Widi Pelatih Tim Polo Air Sumatera Selatan atas bantuan dalam pengumpulan;
8. atlet putri Tim Polo Air Sumatera Selatan atas partisipasinya dalam penelitian ini;
9. Almamater: Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma atas kesempatan yang diberikan untuk menimba ilmu di Lembaga ini.

Penulis berharap semoga semua amal diberikan kepada penulis dapat diberikan anugrah setimpal oleh Allah swt. Semoga Skripsi ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu tentang kepelatihan, khususnya cabang olahraga permainan polo air.

Palembang 27 Februari 2019

Penulis,



Ernawati

NIM: 13133047

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
<i>MOTTO</i> DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	7
1. Sejarah Permainan Polo Air	7
2. Hakekat Polo Air	9
3. Permainan Polo Air	10
4. Teknik Dasar polo Air	13
5. Teori Latihan	15
6. Latihan Menggunakan Belt Di Air	23
7. Teori Kekuatan Otot Tungkai	24

	Halaman
B. Kajian Yang Relevan	26
C. Kerangka Berpikir	27
D. Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	29
B. Rancangan Penelitian	29
C. Waktu dan Tempat Penelitian	30
D. Populasi dan Sampel Penelitian	30
E. Teknik Pengumpulan Data	31
F. Instrumen Penelitian	32
G. Teknik Analisis Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	35
1. Deskripsi Data Penelitian	35
2. Uji Prasyarat Analisis	38
3. Uji Hipotesis	41
B. Pembahasan	42
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Polo Air	9
Gambar 2.2 Gawang Pada Olahraga Polo Air	10
Gambar 2.3 Alat Yang Digunakan Untuk Latihan Beban Di Air	23
Gambar 2.4 Cara Atlet Melakukan Latihan Beban Di Air	24
Gambar 2.5 Bagian Otot Tungkai	25
Gambar 2.6 Skema Kerangka Berpikir	27
Gambar 3.1 <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	29
Gambar 3.2 Pelaksanaan Tes <i>Leg Dynamometer</i>	33
Gambar 4.1 Histogram <i>Pretest</i> Kekuatan Otot Tungkai	37
Gambar 4.2 Histogram <i>Post Test</i> Tes Kekuatan Otot Tungkai	38

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kajian Penelitian yang Relevan	26
Tabel 4.1 Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Tes</i> Kekuatan Otot Tungkai	35
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i>	36
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i>	37
Tabel 4.4 Beda <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Pre Test	47
Lampiran 2. Data Post Test	48
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Universitas Bina Darma	49
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian PRSI Sumatera Selatan	50
Lampiran 5. Foto Penelitian	51
Lampiran 6. Daftar Nilai T-Tabel	53
Lampiran 7. Latihan Kalender Oktober 2018	54
Lampiran 8. Program Latihan	55
Lampiran 9. Daftar Riwayat Hidup	59

