

# SKRIPSI

## ANALISIS KELENTUKAN OTOT PINGGANG, KEKUATAN OTOT LENGAN, DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN MENDAYUNG PERAHU NAGA 200 METER PADA ATLET DAYUNG KOTA PALOPO

Disusun dan diajukan oleh

WILDA RUDIANTO.  
1885201018

Telah di pertahankan dalam sidang Ujian skripsi  
pada tanggal 05 Agustus 2022

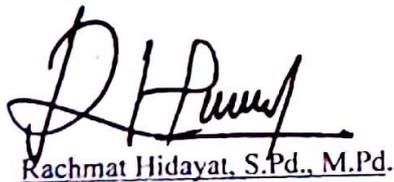
### Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I



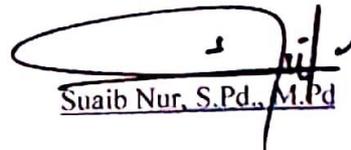
Drs. K.H. BASHORI KASTAM, M.Pd.I

Penguji I



Rachmat Hidayat, S.Pd., M.Pd.

Penguji II



Suaib Nur, S.Pd., M.Pd

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memenuhi gelar sarjana  
Tanggal .....



Ahmad, S.Pd., M.Pd

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

# SKRIPSI

## ANALISIS KELENTUKAN OTOT PINGGANG, KEKUATAN OTOT LENGAN, DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN MENDAYUNG PERAHU NAGA 200 METER PADA ATLET DAYUNG KOTA PALOPO

Disusun dan diajukan oleh

Wilda Rudianto  
1885201018

Telah di pertahankan dalam sidang Ujian skripsi  
pada tanggal 05 Agustus 2022

### Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I

Drs. K.H. Bashori Kastam, M.P.d.I

Pembimbing II

A. Heri Riswanto, S.Pd., M.Pd

Penguji I

Rachmat Hidayat, S.Pd., M.Pd

Penguji II

Suaib Nur, S.Pd., M.Pd

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memenuhi gelar sarjana  
Tanggal .....



Ahmad S.Pd., M.Pd

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

## SKRIPSI

### ANALISIS KECEPATAN LARI DAYA LEDAK TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA SMKN 1 PALOPO

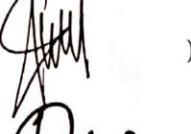
Disusun dan diajukan oleh

Wilda Rudianto  
1885201018

Telah di pertahankan dalam sidang Ujian Skripsi pada tanggal 05 Agustus 2022 dan di terima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pada program studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo.

#### Susunan Dewan Penguji

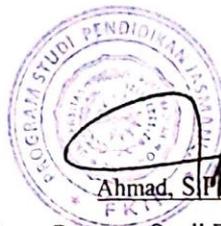
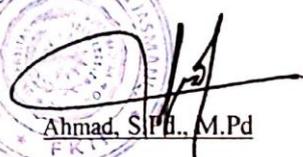
Pembimbing I : Drs. K.H Bashori Kastam, M.Pd.I (  )

Pembimbing I : A. Heri Riswanto, S.Pd., M.Pd (  )

Penguji I : Rachmat Hidayat, S.Pd, M.Pd (  )

Penguji II : Suaib Nur, S.Pd., M.Pd (  )

Ketua program Studi Pendidikan Jasmani

  
  
Ahmad, S.Pd., M.Pd

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

## **PRAKATA**

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah yang Maha Esa atas karunia serta hidayah-nya sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini. Skripsi yang merupakan salah satu tugas akhir yang diberikan dan menjadi tanggung jawab sebagai mahasiswa tingkat akhir. Skripsi ini membahas tentang yang begitu besar bagi penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul :

**“Analisis Kelentukan Otot Pinggang, Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Mendayung Perahu Naga Jarak 200 Meter Pada Atlet Kota Palopo”.**

Shalawat serta salam tercurahkan kepada baginda kita Nabi Muhammad SAW, dimana Nabi yang telah menjadi suri tauladan dan rahmat bagi kita semua, sehingga rahmatnya dapat dirasakan kepada penulis yang in shaa allah akan selalu taat dan patuh pada ajaran yang dibawahkan.

Sesuai skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, baik dalam bentuk dorongan, maka dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Allah SWT atas segala rahmat dan karunianya yang telah diberikan sehingga penulis bisa mengerjakan penelitian akhir ini.
2. Kedua Orang Tuaku, yaitu Bapak Rudianto dan Ibu Marliati yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan moril dan material, semangat, motivasi kepada penulis selama menjalankan studi dan menyelesaikan skripsi ini.

3. Saudara-saudaraku dan seluruh keluarga yang selalu memberikan motivasi dukungan moril, material, semangat, kepada penulis selama menjalankan studi dan menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Salju, S.E.,M.M, selalu Rektor Universitas Muhammadiyah Palopo.
5. Bapak Dr. Imam Imam Pribadi, S.Sos,I.,M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo.
6. Bapak Ahmad S.Pd.,M.Pd selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Palopo.
7. Bapak Drs. K.H. Bashori Kastam, M.Pd.I selaku Dosen Pembimbing Skripsi I yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan, ilmu, dan masukan kepada penulis untuk menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak A. Heri Riswanto, S.Pd.,M.Pd selaku Dosen Pembimbing Skripsi II yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan, ilmu, dan masukan kepada penulis untuk menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
9. Bapak Rachmat Hidayat, S.Pd., M.Pd dan Bapak Suaib Nur, S.Pd., M.Pd selaku penguji I dan II serta seluruh dosen-dosen pengajar yang selama ini telah memberikan bimbingan dan pengarahan terhadap saya selama masa perkuliahan di kampus.
10. Teman-teman Angkatan 2018 Universitas Muhammadiyah Palopo yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas persaudaraan dan kebersamaan yang selama ini dilewati bersama-sama selama proses perkuliahan
11. Serta Muh Ghazzali yang telah memotivasi saya serta mendukung saya dari jauh untuk menyelesaikan skripsi.

Penulis pun menyadari penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan dikarenakan kemampuan penulis yang terbatas. Oleh karena ini, segala saran dan ide lebih lanjut penulis harapkan. Semoga tulisan ini bermanfaat bagi pembacanya. Amin Ya Robbal Alamin.

Palopo, 12 Juni 2022

Wilda Rudianto  
Nim : 1885201018

## **PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul :  
**ANALISIS KELENTUKAN OTOT PINGGANG, KEKUATAN OTOT LENGAN, DAN  
KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP  
KECEPATAN MENDAYUNG PERAHU NAGA 200 METER  
PADA ATLET DAYUNG KOTA PALOPO**

Dan diajukan untuk diuji pada tanggal 12 Juni 2022, adalah hasil karya saya.

Saya juga menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam Skripsi ini, tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau simbol yang menunjukkan gagasan atau pendapat atau pemikiran dari penulis lain, yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya sendiri, dan atau tidak terdapat sebagian atau keseluruhan tulisan yang saya salin, tiru atau saya ambil dari tulisan orang lain tanpa memberikan pengakuan kepada penulis aslinya.

Apabila saya melakukan yang tersebut di atas secara sengaja atau tidak, saya menyatakan menarik Skripsi yang saya ajukan sebagai hasil karya tulisan saya sendiri. Jika kemudian terbukti bahwa ternyata saya melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah itu hasil pemikiran saya sendiri, berarti gelar dan ijazah yang telah diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Palopo, 12 Juni 2022  
Yang memberi pernyataan

Wilda Rudianto

## INTISARI

Penelitian ini bertujuan: 1). Untuk mengetahui apakah ada kontribusi kelentukan otot pinggang terhadap kecepatan mendayung perahu naga jarak 200 meter pada atlet Kota Palopo, 2). Untuk mengetahui apakah ada kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kecepatan mendayung perahu naga jarak 200 meter pada atlet Kota Palopo, 3). Untuk mengetahui apakah ada kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan mendayung perahu naga jarak 200 meter pada atlet Kota Palopo, 4). Untuk mengetahui apakah ada kontribusi secara bersama- kelentukan otot pinggang, kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan mendayung perahu naga jarak 200 meter pada atlet Kota Palopo. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Ada kontribusi yang signifikan kelentukan otot pinggang terhadap kecepatan mendayung perahu naga jarak 200 meter pada atlet dayung Kota Palopo sebesar 55,0%. (2) Ada kontribusi yang signifikan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan mendayung perahu naga jarak 200 meter pada atlet dayung Kota Palopo sebesar 57,4%. (3) Ada kontribusi yang signifikan kekuatan tungkai terhadap kecepatan mendayung perahu naga jarak 200 meter pada atlet dayung Kota Palopo sebesar 33,9%. (4) Ada kontribusi yang signifikansi secara bersama-sama kelentukan otot pinggang, kekuatan otot lengan dan kekuatan tungkai terhadap kecepatan mendayung perahu naga jarak 200 meter pada atlet dayung Kota Palopo sebesar 97,2%.

**Kata Kunci : Kelentukan Otot Pinggang, Kekuatan Otot lengan, Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Mendayung**

## ABSTRACT

*This study aimed: (1) to find out whether there was a contribution of waist muscle flexibility of athlete to the speed of rowing a dragon boat at a distance of 200 meters in Palopo City; (2) to find out whether there was a contribution of arm muscle strength of athletes to the speed of rowing a dragon boat at a distance of 200 meters in Palopo City; (3) to find out whether there was a contribution of leg muscle strength of athletes to the speed of rowing a dragon boat at a distance of 200 meters in Palopo City; (4) to find out whether there was a contribution of waist muscle flexibility, arm muscle strength and leg muscle strength of athletes to the speed of rowing a dragon boat at a distance of 200 meters in Palopo City. The type of research was descriptive quantitative research. The sample was taken by using purposive sampling, which is a sampling technique with the researcher's own considerations so that it can represent the population. The results of this study show that (1) there is a significant contribution of waist muscle flexibility of athletes to the speed of rowing a dragon boat at a distance of 200 meters City namely 55.0%. (2) There is a significant contribution of arm muscle strength of athletes to the speed of rowing a dragon boat at a distance of 200 meters namely 57.4%. (3) There is a significant contribution of leg muscle strength of athlete to the speed of rowing a dragon boat at a distance of 200 meters namely 33.9%. (4) There is a significant contribution of waist muscle flexibility, arm muscle strength and leg muscle strength to the speed of rowing a dragon boat at a distance of 200 meters Palopo City namely 97.2%.*

**Keywords:** *Waist Muscle Flexibility, Arm Muscle Strength, Leg Muscle Strength Rowing Speed*



21/11/22

# DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>PRAKATA</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	iv
<b>INTISARI</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
1.5 Ruang Lingkup Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Landasan Teori.....	9
2.2 Kelentukan Otot Pinggang.....	14
2.3 Kekuatan Otot Lengan.....	15
2.4 Kelentukan Otot Tungkai.....	16
2.5 Teknik Mendayung Perahu Naga.....	17
2.6 Penelitian Terdahulu.....	19
2.7 Kerangka Berpikir.....	21
2.8 Hipotesis Penelitian.....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis Penelitian.....	24
3.2 Desain Penelitian.....	24
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	26
3.4 Populasi dan Sampel.....	26

3.5 Jenis dan Sumber Data.....	27
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.7 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	32
3.8 Instrumen Penelitian.....	33
3.9 Analisis Data.....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian.....	36
4.2 Pembahasan.....	44
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan.....	50
5.2 Saran.....	51
<b>DAFTAR RUJUKAN</b> .....	51
<b>LAMPIRAN</b> .....	52

## **DAFTAR TABEL**

Tabel	Halaman
Tabel 4.1 Hasil analisis deskriptif data.....	37
Tabel 4.2 Rangkuman hasil uji normalitas data.....	38
Tabel 4.3 Rangkuman Uji Linearitas data.....	40

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar2.1 Perahu Naga.....	13
Gambar2.2 Kekuatan Otot Lengan.....	16
Gambar2.3 Otot Lengan Bawah.....	17
Gambar2.4 Posisi Siap .....	18
Gambar2.5 Posisi Masuk.....	19
Gambar2.6 Posisi Tarik Keluar.....	19
Gambar2.7 Kerangka Berpikir.....	21
Gambar3.1 Desain Penelitian.....	25
Gambar3.2 Tes Kelentukan Otot Pinggang.....	28
Gambar3.3 Tes Kekuatan Otot Lengan.....	29
Gambar3.4 Tes <i>Vertikal Jump</i> .....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Data Penelitian Kelentukan Otot Pinggang, Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Mendayung.....	53
Lampiran 2 Analisis Deskriptif Kelentukan Otot Pinggang, Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Mendayung.....	54
Lampiran 3 Uji Normalitas Data Kelentukan Otot Pinggang, Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Mendayung.....	57
Lampiran 4 Uji Linearitas Data Kelentukan Otot Pinggang, Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Mendayung .....	58
Lampiran 5 Uji Regresi Kelentukan Otot Pinggang, Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Mendayung.....	59
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian.....	64