

**PENINGKATAN POWER LENGAN MELALUI PENDEKATAN BENTUK
LATIHAN BENCHPRES DAN RESISTAND BAND DAN
DUKUNGANNYA TERHADAP VELOCITY SMASH BALL UKM BOLA
VOLI UPI**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar
Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh :
La Ode Raja Yasyar
1904343

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2023**

HAK CIPTA

**PENINGKATAN POWER LENGAN MELALUI PENDEKATAN BENTUK
LATIHAN *BENCHPRES* DAN *RESISTAND BAND* DAN DUKUNGANNYA
TERHADAP *VELOCITY SMASH BALL* UKM BOLA VOLI UPI**

Oleh:

LA ODE RAJA YASYAR

Skripsi yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S1) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© La Ode Raja Yasyar
Universitas Pendidikan Indonesia
Desember 2022

Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak atau sebagian, dengan dicetak ulang, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN PROPOSAL SKRIPSI

La Ode Raja Yasyar

PENINGKATAN POWER LENGAN MELALUI PENDEKATAN BENTUK
LATIHAN *BENCHPRES* DAN *RESISTAND BAND* DAN DUKUNGANNYA
TERHADAP *VELOCITY SMASH BALL* UKM BOLA VOLI UPI

Diajukan dan disahkan oleh pembimbing:

pembimbing I



Prof. Agus Rusdiana, M.A., Ph.D

NIP : 19760812200112 1 001

Pembimbing II



Iman Imanudin, S.Pd, M.Pd.

NIP: 19750810200112 1 001

Mengetahui :

Ketua program studi ilmu keolahragaan upi



Prof. Agus Rusdiana, M.A., Ph.D

NIP : 19760812200112 1 001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan berjudul “peningkatan power lengan melalui pendekatan bentuk latihan *benchpres* dan *resistand band* dan dukungannya terhadap *velocity smash ball* ukm bola voli upi” ini beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri.

Bandung, Desember 2023
Yang Membuat Pernyataan

La Ode Raja Yasyar
NIM 1904343

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang maha esa karena telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “peningkatan power lengan melalui pendekatan bentuk latihan *benchpres* dan *resistand band* dan dukungannya terhadap *velocity smash ball* ukm bola voli upi” Tepat pada waktunya. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi tugas akhir perkuliahan dan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana S1 di program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Selain itu, skripsi ini juga dibuat sebagai salah satu wujud implementasi dari ilmu yang didapatkan selama masa perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa skripsi masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis menerima segala saran dan kritik dari pembaca agar penulis dapat memperbaikinya. Skripsi ini tentunya tidak lepas dari bimbingan, masukan, dan arahan dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi pembaca.

Bandung, Desember 2023
Yang Membuat Pernyataan

La Ode Raja Yasyar
NIM 1904343

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti sangat menyadari dalam menyelesaikan skripsi ini tak lepas dari bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak, pada kesempatan ini dengan kerendahan hati peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia, sehingga penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.
2. Ibu Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D selaku Dekan FPOK yang telah mendukung serta memfasilitasi peneliti selama peneliti menempuh perkuliahan di FPOK UPI.
3. Bapak Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragan.
4. Prof Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D selaku Dosen Pembimbing Skripsi I yang telah membimbing dengan memberikan yang terbaik untuk kelancaran skripsi penulis. Terima kasih atas waktu serta masukan yang sangat bermanfaat.
5. Bapak Iman Imanudin, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Skripsi II yang telah sabar membimbing penulis dalam menyusun skripsi ini. Terimakasih untuk selalu sabar dan selalu dapat meluangkan waktu untuk membimbing skripsi ini.
6. Prof. Dr. H. Yudha M Saputra, M.Ed. selaku dosen pembimbing akademik yang telah membantu penulis selama masa perkuliahan.
7. Seluruh dosen Program Studi Ilmu Keolahragan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan sehingga penulis dapat menyelesaikan mata kuliah dengan baik.
8. Staf akademik Program Studi Ilmu Keolahragan yang telah membantu dalam proses penyelesaian
9. Mamah dan papah, Rohayaty dan L.Abdul hadjar yang selalu mendoakan dan memberikan semangat kepada peneliti dari kecil hingga bisa menyelesaikan perkuliahan dan skripsi.

10. Kakak dan abang, keponakan dan sanak saudara tercinta yang selalu mendoakan dan mendukung peneliti.
11. Teman-teman IKOR 2019 khususnya, Dodoy, Hisma, Zhoya, dan anggota pashmina lainnya yang membantu peneliti dalam mengerjakan skripsi
12. Kepada Keluarga Paslima kepada kalian peneliti berterimakasih sudah membantu dalam mengerjakan skripsi
13. Kepada teman kosan saya risky husin, partner peneliti dalam mengerjakan skripsi.
14. Kepada bang fadli sebagai dosen pembimbing cadangan
15. Semua pihak yang telah memberikan doa, dukungan dan bantuan pada peneliti.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat atas amalan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Bandung, Desember 2023
Yang Membuat Pernyataan

La Ode Raja Yasyar
NIM 1904343

ABSTRAK

PENINGKATAN POWER LENGAN MELALUI PENDEKATAN BENTUK LATIHAN BENCHPRES DAN RESISTAND BAND DAN DUKUNGANNYA TERHADAP VELOCITY SMASH BALL UKM BOLA VOLI UPI

La Ode Raja Yasyar

Pembimbing I : Prof. Agus Rusdiana, M.A., Ph,D

Pembimbing II : Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.

Salah satu cabang olahraga prestasi adalah bola voli. Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari semua lapisan masyarakat di Indonesia. Olahraga ini dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita. Melalui kegiatan olahraga bola voli masyarakat memiliki potensi untuk meningkatkan prestasinya. Terdapat tiga unsur fisik dominan berpengaruh terhadap hasil smash yaitu: Daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan kekuatan otot perut (Kustiawan,2016). Daya ledak dalam olahraga merupakan salah satu komponen yang harus di miliki di sebagian cabang olahraga, oleh karna itu berkaitan dengan hasil dari seluruh kinerja baik secara individu maupun kelompok yang sedang melakukan aktifitas olahraga sebagai komponen terpenting dalam cabang olahraga (Oktariana., 2020) Daya ledak otot lengan merupakan kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara eksplosif menurut (Ambarwa, 2017). Daya ledak otot lengan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan yang maksimum menurut (Rahmawati et al., 2019) Penelitian ini bertujuan untuk menguji adanya dukungan antara bentuk latihan bencpress dan resistance band terhadap power lengan dan kecepatan bola. Metode penelitian ini menggunakan

eksperimen *two group pretest-posttest*. Sampel menggunakan mahasiswa yang aktif di ukm bola voli upi yang berjumlah 20 orang. Instrument yang digunakan untuk mengukur peningkatan power lengan dan kecepatan bola yaitu ball medicine untuk power lengan dan speed gun untuk kecepatan. Bentuk latihan yang digunakan adalah benchpress dan resistance band dengan menggunakan metode *set system*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua bentuk latihan tersebut memberikan peningkatan dan dukungan terhadap power lengan dan kecepatan bola yang signifikan, dengan taraf signifikan 0,001 yang artinya terdapat peningkatan power tungkai secara signifikan.

Kata Kunci: Voli, bentuk latihan, power lengan, kecepatan bola

ABSTRACT
IMPROVING ARM POWER THROUGH THE APPROACH OF
BENCHPRESS AND RESISTANCE BAND TRAINING AND ITS
SUPPORT FOR VELOCITY SMASH BALL UKM VOLLEYBALL UPI

La Ode Raja Yasyar

Pembimbing I : Prof. Agus Rusdiana, M.A., Ph.D

Pembimbing II : Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.

One of the achievement sports is volleyball. Volleyball is a sport that is popular with all walks of life in Indonesia. This sport can be played from the level of children to adults, both men and women. Through volleyball sports activities, the community has the potential to improve its achievements. There are three dominant physical elements that influence the results of high school, namely: the explosive power of the arm muscles, the explosive power of the leg muscles, and the strength of the abdominal muscles (Kustiawan, 2016). Explosive power in sports is a component that must be owned in several sports because it is related to the results of all performance both individually and in groups who are carrying out sports activities the most important component in sports (Oktariana., 2020) Explosive power Arm muscles are qualities that allow a muscle or group of muscles to do physical work explosively according to (Ambarwa, 2017). Arm muscle explosive power is a person's ability to exert maximum strength according to (Rahmawati et al., 2019). This study aims to test the existence of support between the form of bench press and resistance band exercises for arm power and ball speed. This research method uses a two-group pretest-posttest experiment. The sample uses students who are active in UPI volleyball UKM, totaling 20 people. The instruments used to measure the increase in arm power and ball speed are ball medicine for arm power and a speed gun for speed. The forms of exercise used are benchpress and resistance band using the set system method. The results of this study indicate that both forms of exercise provide significant improvement and support for arm power

and ball speed, with a significant level of 0.001, which means there is a significant increase in leg power.

Keyword: *Volleyball, a form of exercise, arm power, ball speed*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN PROPOSAL SKRIPSI	3
PERNYATAAN	4
KATA PENGANTAR	5
UCAPAN TERIMA KASIH	6
ABSTRAK	8
DAFTAR ISI	12
DAFTAR TABEL	14
DAFTAR GAMBAR	15
BAB I	16
1.1 Latar Belakang Masalah	16
1.2 Rumusan Masalah	17
1.3 Tujuan	18
1.4 Manfaat	18
1.5 Struktur Organisasi	18
BAB II	20
KAJIAN PUSTAKA	20
2.1 Latihan	20
2.1.1 Definisi Latihan	20
2.1.2 Prinsip-prinsip Latihan	20
2.1.3 Aspek-aspek Latihan	22
2.1.4 Norma Pembebanan Latihan	22
2.1.5 komponen kondisi fisik	22
2.2 Metode Latihan	23

2.2.1 Metode Latihan set system	23
2.2.2 Latihan Resistance Band	23
2.2.3 Latihan banchpress	24
2.3 Penelitian Dahulu Yang Relevan	24
2.4 Kerangka Berfikir	25
2.5 Hipotesis	25
METODE PENELITIAN	26
3.1 Desain Penelitian	26
3.2 Sample	27
3.3 Populasi	28
3.4 Instrumen Penelitian.....	28
3.5 Prosuder penelitian	30
3.6 Analisis data.....	32
BAB IV	33
4.1.1 Deskriptif data	34
4.1.2 Uji Normalitas.....	35
4.1.3 Uji Hipotesis	36
4.1.4 Pembahasan	38
BAB V	40
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....	40
5.1 KESIMPULAN	40
5.2 IMPLIKASI	40
5.3 REKOMENDASI.....	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	43

DAFTAR TABEL

Table 3.1 Two-Group Pretest-Posttest Design	26
Table 4.2 Hasil Tes awal dan akhir kelompok Resistance	33
Table 4.3 Analisa Deskriptif	34
Table 4.4 Uji Normalitas Kelompok Benchpress	35
Table 4.5 Uji Normalitas Kelompok resistance	36
Table 4.6 Paired Sample T Test latihan benchpres	37
Table 4.7 Paired Sample T Test Latihan Resistance	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berfikir.....	25
Gambar 2 Two-Hand Medicine Ball.....	28
Gambar 3 Ball Medicine	28
Gambar 4 Speed Gun	29
Gambar 5 Resistance Band	30
Gambar 6 Benchpres	31

DAFTAR PUSTAKA

- : Dikdik Zafar Sidik. (n.d.). *PRINSIP PRINSIP LATIHAN DALAM OLAHRAGA PRESTASI*.
- Adi, S. (2016). *Latihan Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal*. 143–153.
- Ali Maksum. (2012). Pengumpulan data. *Jurnal Metode Pengumpulan Data*.
- Bolabasket, A., & Unp, F. I. K. (2009). *1.74 < t*. 230–239.
- Bompa, T. O. (1994). *Periodization Theory and Methodology of Training* (P. Michael S. Bahrke (ed.)). Human Kinetics.
- Bompa, T. O. C. A. B. (2018). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Dr. Bafirman HB. (2018). *pembentukan kondisi fisik*. PT RajaGrafindo Persada.
- Fraenkel, J. R. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education* (M. Ryan (ed.)). Beth Mejia.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2012). *How to Design and Evaluate* (p. 642).
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Depdikbud-Dikti.
- Isabella, A. P. (2021). *ACCURACY SMASH BOLAVOLI Alfaza Putri Isabella Ananda Perwira Bakti*. 09, 151–160.
- Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (n.d.). *Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi terhadap Power Tungkai ... Anung Probo Ismoko, Pamuji Sukoco 1*. 1(1), 1–12.
- Jannah, S. (2018). *PENGARUH LATIHAN OVERHEAD TRICEP EXTENSION RESISTANCE BAND*. vol 1 no 4, 1–7.
- Maifitri, F. (2012). *Majalah ilmiah Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Bench Press Terhadap Daya Ledak Otot*. 25(2), 138–148.
- Oktariana, D., Hardiyono, B., Olahraga, P., Darma, U. B., Jendral, J., & Yani, A. (2020). *Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan , Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang The Influence of Arm Muscles Explosive Power , Limb Muscles Explosive Power and Abdominal Muscle Strength on Volleyball*

- Smash Results in Students of SMK Negeri 3 Palembang. 1(1), 13–26.*
- Sovens, E. (2018). *KETEPATAN SMASH PEMAIN BOLAVOLI. 2, 129–139.*
- Srianto, W. (2002). *PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK SMASH.*
- Sumintarsih. (2012). *asmnal.*
- Suprpto, J., & Negeri, U. (2019). *Pengaruh Latihan Beban Leg Press dan Squat Terhadap Power Otot Tungkai Pelari Di PASI Kota Malang. 1(3), 214–221.*