

**PENGARUH METODE LATIHAN *CROSSFIT* TERHADAP
PENINGKATAN *POWER* OTOT LENGAN ATLET PENCAK SILAT
KATEGORI TANDING DI PERGURUAN RAJAWALI DOMAS**

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh:

Muhamad Abdul Ghoni

1904327

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2024

LEMBAR HAK CIPTA

Oleh

Muhamad Abdul Ghoni

1904327

**PENGARUH METODE LATIHAN *CROSSFIT* TERHADAP
PENINGKATAN *POWER* OTOT LENGAN ATLET PENCAK SILAT
KATEGORI TANDING DI PERGURUAN RAJAWALI DOMAS**

Sebuah Skripsi yang Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan
Kesehatan

©Muhamad Abdul Ghoni

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau Sebagian

Dengan dicetak ulang, di fotocopy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

Muhamad Abdul Ghoni, 2024
**PENGARUH METODE LATIHAN *CROSSFIT* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* OTOT LENGAN
ATLET PENCAK SILAT KATEGORI TANDING DI PERGURUAN RAJAWALI DOMAS**
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

LEMBAR PENGESAHAN

Muhamad Abdul Ghoni

PENGARUH METODE LATIHAN *CROSSFIT* TERHADAP *POWER* OTOT
LENGAN ATLET PENCAK SILAT KATEGORI TANDING DI PERGURUAN
RAJAWALI DOMAS

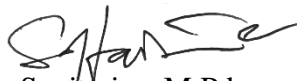
Pembimbing I



Dr. Nida'ul Hidayah, M.Si.

NIP.197209131998022001

Pembimbing II



Sagitarius, M.Pd

NIP.19691113200121001

Mengetahui, Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd.

NIP. 197108041998021001

KATA PENGANTAR

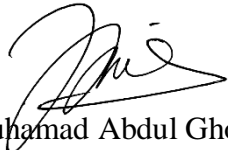
Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Pengaruh Metode latihan *crossfit* menggunakan Metode Sistem Set Terhadap *Power* Otot lengan Atlet Pencak Silat, ini tepat pada waktunya.

Adapun tujuan dari penulisan dari penelitian ini adalah untuk mengajukan penelitian sehingga dapat menyelesaikan pendidikan jenjang S1 di Program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FPOK Universitas Pendidikan Indonesia. Selain itu, skripsi ini juga bertujuan untuk menambah wawasan tentang pengaruh metode latihan *crossfit* menggunakan metode sistem set terhadap *power* otot lengan bagi para pembaca dan juga bagi penulis.

Saya mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, yang telah mengarahkan dan membimbing saya sehingga dapat menambah pengetahuan dan wawasan sesuai dengan bidang studi yang saya tekuni. Saya juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membagi sebagian pengetahuannya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

Saya menyadari, penelitian yang saya tulis ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun akan saya nantikan demi kesempurnaan penelitian ini.

Bandung, Juni 2024


Muhamad Abdul Ghoni

UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wata'ala. Karena berkat, rahmat dan karunia serta Ridho-nya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Crossfit Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan Atlet Pencak Silat kategori Tanding di Perguruan Rajawali Domas” Dengan selesainya skripsi ini, bukanlah menjadi akhir perjalanan dari penulis melainkan awal yang perjalanan untuk memulai kehidupan yang baru.

Penulis menyadari betul bahwa ada orang-orang yang senantiasa berjasa dibalik perjuangan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Tidak ada persembahan terbaik yang dapat penulis berikan selain rasa ucapan terima kasih kepada pihak yang telah banyak membantu penulis. Untuk itu secara khusus penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Kepada Allah Subhanahu Wata'ala. Karena berkat, rahmat dan karunia serta Ridho-nya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
2. Kepada kedua orang tua yang telah mendidik dan membesarkan saya dengan kasih sayang yang tak terhingga, sehingga saya dapat menyelesaikan studi S1 di Universitas Pendidikan Indonesia dengan baik.
3. Kepada Istri saya yang telah mendukung atas apapun jalan yang saya pilih dan juga telah menjadi olah yang paling sabar dalam menghadapi ujian dan cobaan dalam rumah tangga.
4. Yang terhormat Bapak Dr. H. Mulyana, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia. Telah memberikan izin kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Yang terhormat Bapak Sagitarius, M.Pd. selaku Wali Dosen sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan dukungan serta bimbingannya selama penulis menjadi Mahasiswa hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Yang terhormat Ibu Nida'ul Hidayah, M.Si. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan dukungan serta membimbing skripsi dan selama menjadi mahasiswa hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Muhamad Abdul Ghoni, 2024

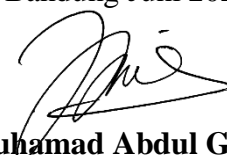
PENGARUH METODE LATIHAN CROSSFIT TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT LENGAN ATLET PENCAK SILAT KATEGORI TANDING DI PERGURUAN RAJAWALI DOMAS

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

7. Yang terhormat Bapak/Ibu Dosen dan Asisten Dosen Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia, yang telah memberikan pengetahuan, pengalamannya dan kebaikannya kepada penulis.
8. Yang terhormat Ketua Perguruan Pencak Silat Rajawali Domas Cabang Subang yang telah membantu penulis melakukan penelitian di Perguruan Pencak Silat Rajawali Domas.
9. Staf Akademik dan karyawan Pendidikan Keperawatan Olahraga. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia yang telah membantu penulis dalam hal administrasi.
10. Kepada Teman sekaligus saudara PKO 19 yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini.
11. Sahabat sekaligus saudara seperjuangan Cecep Sobirin, Azhar Aulia Pamungkas, Yogi Permana, Laudio Apriyandika, Dwi Permana, Ahmad Akbar Ramadhan, Hendra Santoso, Wasi Restu Rahayu dan lainnya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, Terima kasih telah kebersamaan Dalam Suka Maupun Duka dan juga memberikan dukungan maupun semangat dalam penyusunan skripsi.

Penulis mohon maaf kepada semua pihak yang tidak tercantum diatas, semoga amal baik semuanya mendapat balasan yang lebih dari Allah SWT. Aamiin.

Bandung Juni 2024



Muhamad Abdul Ghoni

NIM 1904327

ABSTRAK
**PENGARUH METODE LATIHAN *CROSSFIT* TERHADAP
PENINGKATAN *POWER* OTOT LENGAN ATLET PENCAK SILAT
KATEGORI TANDING DI PERGURUAN RAJAWALI DOMAS**

Muhamad Abdul Ghoni

ghoni1302@gmail.com

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga
dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing 1. Dr. Nida'ul Hidayah, M.Si

2. Sagitarius, M.Pd

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya power otot lengan bagi Atlet Pencak Silat kategori tanding karena peran lengan dalam olahraga tersebut sangat penting untuk mendapatkan poin juga mengantisipasi lawan untuk tidak mendapatkan poin. *Power* merupakan aspek integral dari banyak Cabang Olahraga. Termasuk dalam Olahraga Pencak Silat, yang mengutamakan kecepatan, ketepatan dan *power* dalam setiap gerakan yang dilakukan terutama dalam kategori tanding dalam olahraga Pencak Silat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan *Crossfit* terhadap peningkatan *power* lengan atlet Pencak silat Rajawali Domas Kabupaten Subang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen atau mengujicobakan. Desain penelitian yang digunakan adalah “*One Group Pree-Test And Post-Test Design*”. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 15 atlet Pencak Silat Rajawali Domas. Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *medicine ball test* dengan cara melakukan sebanyak 2 kali dan diambil hasil terbaik. Adapun hasil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan terhadap peningkatan *power* lengan Atlet Pencak Silat Rajawali Domas. Dapat disimpulkan bahwa *Crossfit* merupakan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan *power* otot lengan Atlet pencak silat, dapat menjadi ilmu bagi seluruh pelatih dan dapat diaplikasikan untuk meningkatkan *power* otot lengan.

Kata Kunci: *Crossfit*, *Power* Otot Lengan, Pencak Silat

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF CROSSFIT TRAINING METHODS ON INCREASING ARM MUSCLE POWER OF SPARRING CATEGORY PENCAK SILAT ATHLETES AT RAJAWALI DOMAS COLLEGE

Muhamad Abdul Ghoni

ghoni1302@gmail.com

Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga
dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing 1. Dr. Nida'ul Hidayah, M.Si

2. Sagitarius, M.Pd

This research is motivated by the importance of arm muscle power for Pencak Silat athletes in the competition category because the role of the arms in this sport is very important in getting points and also anticipating the opponent not getting points. Power is an integral aspect of many sports. Included in the sport of Pencak Silat, which prioritizes speed, accuracy and power in every movement carried out, especially in the sparring category in the sport of Pencak Silat. The aim of this research was to determine the effect of the Crossfit training method on increasing arm power in Rajawali Domas Pencak silat athletes, Subang Regency. The method used in this research is an experimental or testing method. The research design used was "One Group Pre-Test And Post-Test Design". The sample used in this research was 15 Rajawali Domas Pencak Silat athletes. The instrument or measuring tool used in this research is the medicine ball test by doing it 2 times and taking the best results. The results of this research are that there is a significant influence of training methods on increasing the arm power of Rajawali Domas Pencak Silat Athletes. It can be concluded that Crossfit is an effective training method for increasing arm muscle power for pencak silat athletes, it can become knowledge for all trainers and can be applied to increase arm muscle power.

Keywords: Crossfit, Power Otot Lengan, Pencak Silat

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	2
1.3. Tujuan Penelitian	3
1.4. Manfaat Penelitian.....	3
1.5. Batasan Penelitian.....	3
1.6. Struktur organisasi penelitian.....	4
BAB II PEMBAHASAN	5
2.1 Kajian Teori.....	5
2.1.1. Metode Latihan Sistem Set	5
2.1.2. <i>Crossed Fitness</i>	6
2.1.3. <i>Power</i> Otot lengan	11
2.1.4. Pencak Silat	14
2.2 Penelitian Yang Relevan.....	15
2.3 Kerangka Berfikir	16
2.4 Hipotesis Penelitian	16
BAB III METODE PENELITIAN	17

3.1. Metode Penelitian.....	17
3.1.1. Lokasi dan Subjek Penelitian	17
3.2. Populasi dan Sampel Penelitian	18
3.2.1. Populasi Penelitian	18
3.2.2. Sampel Penelitian	18
3.3. Desain Penelitian.....	18
3.3.1. <i>Pre test</i> /Tes Awal	19
3.3.2. <i>Treatment</i> /Program Latihan	19
3.3.3. Post Test/Hasil Akhir.....	20
3.4. Waktu dan Tempat Penelitian.....	21
3.5. Instrumen Penelitian <i>Medicine ball Test</i>	21
3.5.1. Instrumen Tes	22
3.6. Validitas dan Reliabilitas Instrumen <i>Medicine ball Test</i>	23
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	25
4.1. Hasil Penelitian	25
4.1.1. Analisis Deskriptif.....	25
4.1.2. Uji Normalitas Data.....	26
4.1.3. Uji Hipotesis Data	27
4.2. Pembahasan Penelitian	28
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	31
5.1. Simpulan	31
5.2. Implikasi	31
DAFTAR PUSTAKA	33

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Program Latihan	20
Tabel 3. 2 Norma Test Medicine Ball.....	23
Tabel 4. 1 Data hasil Pretest-postest Medicine Ball Test	25
Tabel 4. 2 Uji Normalitas data	27
Tabel 4. 3 Uji T test (<i>Crossfit</i> dengan metode sisitem set)	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Battle Rope (sumber:perplexity.ai).....	7
Gambar 2. 2 Bench Press (sumber: Sports Biomechanics article)	9
Gambar 2. 3 Medicine Ball Push (sumber: perplexity.ai).....	10
Gambar 2. 4 Forward Triceps Exension (sumber:perplexity.ai)	10
Gambar 2. 5 Resistence Ban (Sumber:power and strength article)	11
Gambar 2. 6 Otot Lengan.....	12
Gambar 2. 7 Otot Punggung.....	13
Gambar 2. 8 Otot Perut	14
Gambar 3. 1 Medicine ball Test (Sumber : gambar pribadi).....	21
Gambar 4. 1 Grafik Presentase Peningkatan	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Pembimbing Skripsi	36
Lampiran 2 Surat izin penelitian	41
Lampiran 3 Surat Balasan	42
Lampiran 4 Program Latihan	43
Lampiran 5 Hasil Pretes dan Postes.....	49
Lampiran 6 Dokumentasi Kegiatan	50

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, B. P., & Soenyoto, T. (2017). *Journal of Physical Education and Sports Pengaruh Metode Latihan dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai Abstrak*. 6(1), 7–13.
- Book, P. 2020 M. (2020). 2. 3. 4. 5. *September*, 2020.
- Fahmirahmawan, Eris, S., & Totok. (2016). *Journal of Educational Research and Evaluation*. 5(1), 81–89.
- Faizal, C. (2012). *Faizal Chan , strenght training (latihan kekuatan)*. 1, 1–8.
- García-Ramos, A., Haff, G. G., Padial, P., & Feriche, B. (2018). Reliability of power and velocity variables collected during the traditional and ballistic bench press exercise. *Sports Biomechanics*, 17(1), 117–130. <https://doi.org/10.1080/14763141.2016.1260767>
- Handoko, A. (2021). *Jurnal Pion*. *Jurnal Pion*, 1(1), 34–43.
- Nataraj, N., Rathinasamy, G., & Purushothaman, V. K. (2023). *Effect of CrossFit Training versus Resistance Training on Muscular Strength and Body Composition in Sedentary Obese Collegiate Boys*. 2023(January).
- Palao, J. M., & Valdés, D. (2013). No Title. *Testing Protocol for Monitoring Upper-Body Strength Using Medicine Balls*. *Journal of Human Sport and Exercise*.
- Ramadhan, Z. F., Sari, F., & Rachman, F. (2023). Pengaruh Latihan Resistance Band Dan Latihan Beban (Barbel 1kg) Terhadap Power Otot Lengan Pada Atlet Taekwondo Pesawaran Provinsi Lampung. *Jurnal Penjaskesrek*, 10(1), 38–48.
- Rosmayani, R., Wardoyo, H., & Jauhari, M. (2023). Perbandingan Latihan Resistace Band dan Battle Rope Terhadap Peningkatan Daya tahan Otot Lengan. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 110–122.
- Schlegel, P. (2020). CrossFit® Training Strategies from the Perspective of Concurrent Training: A Systematic Review. *Journal of Sports Science & Medicine*, 19(4), 670–680.
- Söyler, M., & Kayantaş, İ. (2020). Effects of Cross-Fit Trainings on Body Composition and Some Physical Parameters in Sedentary Men. *International Journal of Sport Culture and Science*, 8(4), 263–274.

<https://doi.org/10.14486/IntJSCS.2020.615>

Subardjah, H., Yudiana, Y., & Juliantine, T. (2012). Latihan fisik. *Latihan Fisik*.

Subarjah, H. (2013). No Title. *Olahraga*.

Yimeng, Z. (2023). Effects of Crossfit Training on Body Function and Movement Performance of Aerobic Athletes. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 29. https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012023_0019

Yudho, F. H. P., Limudin, L., Aryani, M., Dimiyati, A., Julianti, R. R., & Iqbal, R. (2022). Analisis keterhubungan daya ledak otot lengan dengan keterampilan menembak bola tangan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 21(1), 87. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v21i1.12548>

Yüksel, O., Gündüz, B., & Kayhan, M. (2018). Effect of Crossfit Training on Jump and Strength. *Journal of Education and Training Studies*, 7(1), 121. <https://doi.org/10.11114/jets.v7i1.3896>