

**PERBANDINGAN LATIHAN *BENCH PRESS* DENGAN *PUSH UP* TERHADAP
PENINGKATAN *POWER* LENGAN MENGGUNAKAN
SISTEM SET PADA ATLET GULAT**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi Sebagian dari syarat memperoleh
gelar sarjana Pendidikan Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh:

Sri Raffhelia Putri Gustiar

1901505

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2024**

**PERBANDINGAN LATIHAN *BENCH PRESS* DENGAN *PUSH UP* TERHADAP
PENINGKATAN *POWER* LENGAN MENGGUNAKAN
SISTEM SET PADA ATLET GULAT**

Oleh:

Sri Rafhelia Putri Gustiar

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

© Sri Rafhelia Putri Gustiar

Universitas Pendidikan Indonesia

Januari 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari peneliti.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

SRI RAFHELIA PUTRI GUATJAR

**PERBANDINGAN LATIHAN BENCH PRESS DENGAN PUSH UP
TERHADAP PENINGKATAN POWER LENGAN MENGGUNAKAN
SISTEM SET PADA ATLET GULAT**

Dsietujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd.

NIP. 196001131987031002

Pembimbing II

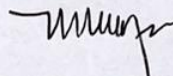


Dr. Ira Purnamasari, M.Pd

NIP. 198107072008122002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Dr. Mulyana, M.Pd.

NIP. 197108041998021001

ABSTRAK

PERBANDINGAN LATIHAN *BENCH PRESS* DENGAN *PUSH UP* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* LENGAN MENGGUNAKAN SISTEM SET PADA ATLET GULAT

Oleh:

Sri Rafhelia Putri Gustiar

Gulat merupakan cabang olahraga kontak fisik secara langsung antara dua orang, Dimana salah satu diantaranya harus menjatuhkan atau mengontrol lawan untuk mendapatkan poin. Dalam olahraga gulat salah satu komponen fisik yang diperlukan adalah *power*. Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh perbandingan latihan *bench press* dengan *push up* terhadap peningkatan *power* lengan menggunakan sistem set pada atlet gulat. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen dengan teknik pengumpulan data melalui studi yang meliputi tes awal, perlakuan dan tes akhir, adapun dalam menentukan sampel penulis menggunakan teknik *total sampling*, dan menggunakan instrumen tes *two hand medicine ball* selanjutnya untuk pengolahan data dilakukan dengan dua cara yaitu analisis statistik deskriptif dan analisis uji hipotesis. Hasil penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap upaya meningkatkan *power* lengan menggunakan bentuk latihan *bench press* dan *push up* pada atlet gulat. Saran yaitu, pelatih diharapkan dapat menyusun program latihan untuk meningkatkan *power* lengan atletnya menggunakan bentuk latihan *bench press* dan *push up* karena metode latihan tersebut memiliki peningkatan yang cukup baik sesuai hasil penelitian ini.

Kata kunci: *Bench press, Push up, Power Lengan*

ABSTRACT

COMPARISON OF BENCH PRESS TRAINING WITH PUSH UPS TO INCREASE ARM POWER USING A SET SYSTEM IN WRESTLING ATHLETES

By:

Sri Rafhelia Putri Gustiar

Wrestling is a sport of direct physical contact between two people, where one of them must drop or control the opponent to get points. In the sport of wrestling one of the physical components needed is power. The purpose of this study was to see the effect of comparing the form of bench press training with push ups on increasing arm power in wrestling athletes. The research method used is experimental research method with data collection techniques through studies which include initial tests, treatments and final tests, while in determining the sample the author uses total sampling techniques, and uses two hand medicine ball test instruments then for data processing is done in two ways, namely descriptive statistical analysis and hypothesis testing analysis. The results showed a significant effect on efforts to increase arm power strength using the form of bench press and push up exercises on wrestling athletes. The suggestion is that the coach is expected to be able to compile a training program to increase the arm power of his athletes using the bench press and push up training form because the training method has a fairly good improvement according to the results of this study.

Keywords: Bench press, Push up, Arm Power strength

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Hakekat Gulat.....	6
2.2 Latihan	11
2.3 Hakikat Latihan Kekuatan	12
2.4 Kondisi fisik	12
2.5 Fleksibilitas	13
2.6 Kecepatan.....	14
2.7 Kekuatan	15
2.8 Daya tahan.....	18
2.9 Metode Latihan	18
2.10 Analisis Kebutuhan Cabang Olahraga Gulat	19
2.11 Bentuk-Bentuk Latihan Otot Lengan.....	25
2.11.1 Latihan Kekuatan Otot Lengan dengan <i>Bench Press</i>	25
2.11.2 Latihan Kekuatan Otot Lengan dengan <i>Push Up</i>	27

2.12 Penelitian Yang Relevan.....	28
2.13 Kerangka Berpikir	29
2.14 Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	32
3.1 Metode Penelitian	32
3.2 Desain Penelitian	32
3.3 Populasi dan Sampel.....	33
3.4 Instrumen Penelitian	33
3.4.1 Pelaksanaan Penelitian	34
3.4.2 Program Latihan.....	35
3.5 Prosedur Penelitian	36
3.6 Analisis Data	37
3.6.1 Uji normalitas	37
3.6.2 Uji homogenitas	38
3.6.3 Uji T/Uji beda	38
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Temuan	39
4.1.1 Analisis deskriptif	39
4.1.2 Uji Normalitas Data	41
4.1.3 Uji Homogenitas	42
4.1.4 Uji Hipotesis	43
4.1.5 Uji T-Independent	46
4.2 Pembahasan.....	47
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	50
5.1 Kesimpulan	50
5.2 Implikasi	50
5.3 Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Data perolehan <i>medicine ball pretest</i> dan <i>posttest</i>	40
Tabel 4.2 Uji Normalitas Data.....	42
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas	43
Tabel 4.4 Uji Hipotesis <i>Bench Press</i>	44
Tabel 4.5 Uji Hipotesis <i>Push Up</i>	45
Tabel 4.6 Hipotesis perbedaan pengaruh latihan <i>Bench Press</i> dengan <i>Push Up</i> ..	45
Tabel 4.7 Uji T-Independent hasil latihan <i>Bench Press</i> dan <i>Push Up</i>	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Matras Pertandingan	8
Gambar 2.2 Teknik Tarikan	20
Gambar 2.3 Otot Lengan Anatomi	21
Gambar 2.4 Teknik Gulungan	21
Gambar 2.5 Struktur Anatomi	22
Gambar 2.6 Teknik Serangan.....	22
Gambar 2.7 Struktur Anatomi	23
Gambar 2.8 Teknik Blocking	23
Gambar 2.9 Struktur Anatomi	24
Gambar 2.10 Teknik Bantingan.....	24
Gambar 2.11 Struktur Anatomi	25
Gambar 2.12 Latihan <i>Bench Press</i>	26
Gambar 2.13 Latihan <i>Bench Press</i>	27
Gambar 2.14 Latihan <i>Push Up</i>	27
Gambar 2.15 Struktur Anatomi	28
Gambar 3.1 Prosedur Penelitian	37
Gambar 4.1 Grafik Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Bench Press</i> dan <i>Push Up</i>	40
Gambar 4.2 Grafik Persentase Peningkatan dan Selisih Peningkatan Hasil Latihan	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan	57
Lampiran 2 Dokumentasi <i>Pretest Medicine Ball Two Hand Medicine Ball Put</i> dan <i>Pretest Bench Press</i> dan <i>Push Up</i>	77
Lampiran 3 Dokumentasi <i>Posttest Medicine Ball Two Hand Medicine Ball Put</i> dan <i>Pretest Bench Press</i> dan <i>Push Up</i>	78
Lampiran 4 Dokumentasi Latihan	79
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian	81
Lampiran 6 Surat Balasan Penelitian.....	82

DAFTAR PUSTAKA

- Amani, M. (2019). Identifikasi motivasi pelajar perempuan mengikuti olahraga beladiri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3).
- Erawan, B. (2010). LATIHAN TEKNIK MENGANGKAT BEBAN MANIKEN DAN BEBAN ORANG KAITANNYA DENGAN TEKNIK KAYANG DAN FLEKSIBILITAS ATLET. *Jurnal Kepeatihan Olahraga*, 2(1), 41-54.
- Erawan, B. (2013). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi, Frekuensi Bantingan, Dan *Power* Lengan Dengan Prestasi Gulat Gaya Bebas. *Jurnal Kepeatihan Olahraga*, 2(2), 52-64.
- Firdaus, M., & Juita, A. Pengaruh Latihan In Out Shuffle “Agility Ladder Drill” terhadap Kelincahan Ssb Spn U-17 Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 1-10.
- Fitriani, R., & Sugiyono, S. (2018). Perilaku Peduli Lingkungan Pada Siswa Kelas X Sma Muhammadiyah 1 Yogyakarta. *Journal of Culinary Education and Technology*, 7(2).
- Ginting, V. S., & Agus, A. (2019). PENGARUH LATIHAN SQUAT BARBELL TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT LENGAN ATLET GULAT KAB. DAIRI. *JURNAL STAMINA*, 2(9), 164-170.
- HADI, R., & SULISTIONO, S. (2016). HUBUNGAN KETEBALAN LEMAK DENGAN DAYA TAHAN ATLET GULAT PELATDA JAWA TENGAH TAHUN 2015.
- Harsono, B. (2015). Peningkatan Keterampilan Menulis Cerpen Melalui Teknik Latihan Terbimbing Dengan Media Teks Lagu Siswa Kelas 9 Smp Negeri 1 Boyolangu Tulungagung. *PINUS: Jurnal Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 1(2).

- HARSONO, G. D. (2021). Hubungan Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Otot Lengan dan Otot Perut terhadap Kemampuan Lempar Lembing Mahasiswa Penjas Unsoed Angkatan 2018 (Doctoral dissertation, Universitas Jenderal Soedirman).
- HARSONO, S. (2016). Perbedaan Pengaruh Latihan Half Squat Dan Lunges Terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga. *Skripsi, 1*(832412018).
- Ismail, I. (2016). Pengaruh Kelengkapan Alat Kerja Dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Kasus pada Karyawan Lapangan PT. PLN persero Pamekasan). *Jurnal Studi Manajemen Dan Bisnis, 3*(1), 90-101.
- Kuncoro, B. (2010). *Perbedaan pengaruh metode latihan berbeban linier dan non linier terhadap peningkatan power otot lengan ditinjau dari kekuatan otot lengan.*(Studi Eksperimen pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri I Tulung, Kabupaten Klaten) (Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret University)).
- Magdalena, M., & Adzim, F. (2022). HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PRESTASI ATLET GULAT PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR (PPLP). *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, 7*(2), 62-72.
- Martalisa, W., & Budisetyani, W. (2013). Hubungan intensitas keikutsertaan hypnobirthing dengan tingkat kecemasan ibu hamil di Gianyar. *Jurnal Psikologi Udayana, 1*(1), 116-128.
- Misra, I., Ragil, M., Fachreza, M. I., & Syarifuddin, S. (2021). Manajemen perbankan syariah: konsep dan praktik perbankan syariah di Indonesia (editor: Syarifuddin).
- Muhammad, J. PERKEMBANGAN KEMAMPUAN FISIK ORANG DEWASA MUDA DITINJAU DARI USIA DAN JENIS KELAMIN (Studi Perkembangan Orang Dewasa Muda (Usia 20-23 Tahun) pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Cenderawasih).

- Nasution, S. (2009). Metode Research (penelitian ilmiah).
- Nasution, S. (2009). Metode Research (penelitian ilmiah).
- Noeraini, I. A., & Sugiyono, S. (2016). Pengaruh tingkat kepercayaan, kualitas pelayanan, dan harga terhadap kepuasan pelanggan JNE Surabaya. *Jurnal Ilmu dan Riset Manajemen (JIRM)*, 5(5).
- Noeraini, I. A., & Sugiyono, S. (2016). Pengaruh tingkat kepercayaan, kualitas pelayanan, dan harga terhadap kepuasan pelanggan JNE Surabaya. *Jurnal Ilmu Dan Riset Manajemen (JIRM)*, 5(5).
- Noeraini, I. A., & Sugiyono, S. (2016). Pengaruh tingkat kepercayaan, kualitas pelayanan, dan harga terhadap kepuasan pelanggan JNE Surabaya. *Jurnal Ilmu Dan Riset Manajemen (JIRM)*, 5(5).
- Paiman, P. (2009). Olahraga dan Kebugaran Jasmani (Physical Fitness) pada Anak Usia Dini. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 3(3).
- Prabowo, B. Y. (2016). Pengaruh latihan *bench press* dan motivasi terhadap kemampuan tolak peluru. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 135-144.
- Pradana, A. P. (2016). Agresivitas siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beladiri gulat. (skripsi) sarjana, universitas Pendidikan Indonesia
- Purba, P. H. (2014). Perbedaan Pengaruh Latihan Decline Push-Up Dengan Latihan Stall Bars Hops Terhadap *Power* Otot Lengan Dan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Pada Atlet Putra Karateka Wadokai Dojo Unimed Tahun 2013. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(01), 23-33.
- Rachman, T. N., Supriyadi, S., & Surendra, M. (2019). PENGARUH POLA LATIHAN FOREHAND OVERHEAD CLEAR TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK PUKULAN LOB BULUTANGKIS PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SMAN 4 MALANG. *Jurnal Sport Science*, 8(2), 158-166.

- Sitepu, M. K. B., Vai, A., & Hidayat, H. ANALISIS TINGKAT KONDISI FISIK PADA ATLET GULAT PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN PELAJAR DISPORA RIAU. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 9(1), 289-302.
- Sugiyono, S., & Kartono, K. *Peningkatan Keterlibatan Siswa secara Aktif dalam Pembelajaran IPA Menggunakan Metode Eksperimen di Kelas IV* (Doctoral dissertation, Tanjungpura University).
- Syahrial, M. (2020). *Buku Jago Beladiri*. Ilmu Cemerlang Group.
- Syahrial, M. (2020). *Buku Jago Beladiri*. Ilmu Cemerlang Group.
- Wahyuningtias, D., Putranto, T. S., & Kusdiana, R. N. (2014). Uji kesukaan hasil jadi kue brownies menggunakan tepung terigu dan tepung gandum utuh. *Binus Business Review*, 5(1), 57-65.
- YANTI, R. (2017). THE EFFECTIVENESS OF USING SHORT STORY AS THE MEDIA TOWARDS THE STUDENTS' VOCABULARY ACHIEVEMENT OF X-MIA 3 AT MAN 2 TULUNGAGUNG.
- Yudi, M. (2020). Model Keterampilan Bantingan Lengan Olahraga Gulat Untuk Atlet Pemula. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 188-203.
- Santoso, A. J. F., & Purnamasari, I. (2021). Perbandingan Latihan *Push up* Dengan Dips Terhadap *Power* Otot Lengan Atlet Taekwondo. *Journal Sport and Physical Education*, 1(1), 22-27.
- Hidayat, S. (2020). Pengaruh Latihan *Push up* dan Latihan *Bench press* Terhadap Kecepatan Pukulan Pada Pencak silat. *ARTIKEL*, 1(5495).
- Taryono, T. (2010). Perbandingan antara latihan kekuatan otot lengan dengan gerakan *bench press* dan *push up* terhadap hasil tembakan free throw dalam permainan bola basket. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 1(1), 1-12
- Zonanto, C. D. (2018). *Pengaruh Latihan Power Menggunakan Bench press dan Resisten Karet Terhadap Hasil Pukulan Depan Pada Atlet Pencak Silat* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).