

**PENGARUH LAMA ISTIRAHAT ANTAR SET TERHADAP JUMLAH
REPETISI ANGKATAN BENCH PRESS POWER PADA WANITA**

SKRIPSI

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



Oleh:

RENDY HERDIANSYAH

NIM 1703915

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2020

i

Rendy Herdiansyah, 2020

*Pengaruh Lama Istirahat Antar Set Terhadap Jumlah Repetisi Angkatan Bench Press Power
Pada Wanita*

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

LEMBAR HAK CIPTA

Pengaruh Lama Istirahat Antar Set Terhadap Jumlah Repetisi Angkatan Bench Press Power Pada Wanita

Oleh
Rendy Herdiansyah

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Olahraga pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Rendy Herdiansyah 2020
Universitas Pendidikan Indonesia
Desember 2020

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

RENDY HERDIANSYAH

PENGARUH LAMA ISTIRAHAT ANTAR SET TERHADAP JUMLAH
REPETISI ANGKATAN BENCH PRESS POWER PADA WANITA

disetujui dan disahkan oleh :

Pembimbing I

Agus Rusdiana, M.Sc. Ph.D

NIP : 197608122001121001

Pembimbing II

Drs. H. Badruzaman, M.Pd

NIP : 195911041986011001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan

Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D

NIP. 196812201998022001

Rendy Herdiansyah, 2020

Pengaruh Lama Istirahat Antar Set Terhadap Jumlah Repetisi Angkatan Bench Press Power Pada Wanita

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

ABSTRAK**PENGARUH LAMA ISTIRAHAT ANTAR SET TERHADAP JUMLAH REPETISI ANGKATAN BENCH PRESS POWER PADA WANITA****Rendy Herdiansyah
1703915****Ilmu Keolahragaan FPOK UPI****Pembimbing I : Agus Rusdiana, M.Sc. Ph.D****Pembimbing II : Drs. H. Badruzaman, M.Pd**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh lama istirahat antar set terhadap jumlah repetisi angkatan *bench press* menggunakan metode power pada wanita. Metode yang digunakan adalah Poor Experimental dengan desain penelitian The One-Group Pretest-Posttest Design. Sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswi aktif Ilmu Keolahragaan FPOK UPI dengan jumlah sampel 10 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Instrumen yang digunakan berupa alat *free weight bench press* untuk menghitung jumlah repetisi angkatan. Analisis data menggunakan *2-Related Samples*, *K-Independent Samples*, dan *2-Independent Samples*, untuk menguji pengaruh istirahat terhadap jumlah repetisi set ke-2, lalu untuk membandingkan jumlah repetisi set ke-1 dan set ke-2 disemua istirahat, serta untuk membandingkan jumlah repetisi set ke-1 dan set ke-2 berdasarkan jumlah repetisi yang dilakukan. Hasil analisis data menunjukkan terdapat pengaruh dari istirahat terhadap penurunan jumlah repetisi, pada istirahat (2 menit $p=0.004<0.05$) dan (3 menit $p=0.025<0.05$) kecuali pada istirahat (5 menit $p=0.083>0.05$). Hasil uji *K-Independent Samples*, menunjukkan terdapat perbedaan dari jumlah repetisi set ke-2 disemua istirahat ($p=0.000<0.005$). Hasil uji *2-Independent Samples* menunjukkan terdapat perbedaan pengaruh pada istirahat (2 menit dengan 3 menit $p=0.000<0.05$) dan (2 menit dengan 5 menit $p=0.000<0.05$) kecuali pada istirahat (3 dengan 5 menit $p=0.24>0.05$). Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari istirahat antar set 2 menit dan 3 menit terhadap jumlah repetisi angkatan *bench press* pada wanita. Rekomendasi dari penelitian ini yaitu bandingkan pengaruh istirahat antar set terhadap jumlah repetisi angkatan *bench press* pada metode latihan beban yang lainnya.

Kata Kunci : Bench Press, Istirahat, Metode Power, Wanita

Rendy Herdiansyah, 2020

Pengaruh Lama Istirahat Antar Set Terhadap Jumlah Repetisi Angkatan Bench Press Power Pada Wanita

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

ABSTRACT**EFFECT OF REST BETWEEN SETS ON THE NUMBER OF REPETITIONS OF THE BENCH PRESS POWER IN WOMEN****Rendy Herdiansyah
1703915****Ilmu Keolahragaan FPOK UPI****Advisor I : Agus Rusdiana, M.Sc. Ph.D****Advisor II : Drs. H. Badruzaman, M.Pd**

This study aims to determine the effect of the length of the rest between sets on the number of reps for bench press using the power method in women. The method used is Poor Experimental with The One-Group Pretest-Posttest Design. The sample in this study were active students of Sport Science FPOK UPI with a total sample of 10 people. The sampling technique used purposive sampling. The instrument used was a free weight bench press to calculate the number of repetitions in the force. Data analysis used *2-Related Samples*, *K-Independent Samples*, and *2-Independent Samples*, to test the effect of rest s on the number of reps in the 2nd set, then to compare the number of reps in the 1st set and 2nd set in all rest s, and to compare the number of reps set 1 and set 2 based on the number of reps done. The results of data analysis showed that there was an effect of rest s on the reduction in the number of reps, at rest s (2 minutes $p = 0.004 < 0.05$) and (3 minutes $p = 0.025 < 0.05$) except at rest s (5 minutes $p = 0.083 > 0.05$). The results of the *K-Independent Samples* test showed that there was a difference in the number of reps in the second set in all rest s ($p = 0.000 < 0.005$). The results of the *2-Independent Samples* test show that there is a difference in effect on the rest (2 minutes with 3 minutes $p = 0.000 < 0.05$) and (2 minutes with 5 minutes $p = 0.000 < 0.05$) except at the rest (3 with 5 minutes $p = 0.24 > 0.05$). So it can be concluded that there is an effect of the rest between sets of 2 minutes and 3 minutes on the number of reps for bench press in women. The recommendation of this study is to compare the effect of rest s between sets on the number of reps for bench press on other weight training methods.

Keyword : Bench Press, Power Method, Rest, Women**Rendy Herdiansyah, 2020*****Pengaruh Lama Istirahat Antar Set Terhadap Jumlah Repetisi Angkatan Bench Press Power Pada Wanita***

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

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR HAK CIPTA	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR GRAFIK	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur Organisasi	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Landasan Teori	Error! Bookmark not defined.
2.2 Penelitian Yang Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
2.3 Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
2.4 Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Partisipan.....	Error! Bookmark not defined.
3.3 Populasi Dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.4 Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5 Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.6 Analisis Data	Error! Bookmark not defined.

BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Deskripsi Data	Error! Bookmark not defined.
4.2 Hasil Uji Asumsi	Error! Bookmark not defined.
4.3 Diskusi Temuan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI ..	Error! Bookmark not defined.
5.1 Simpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2 Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.
5.3 Rekomendasi	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR RUJUKAN	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
RIWAYAT HIDUP	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Desain Penelitian The One-Group Pretest-Posttest Design	14
Tabel 4.2 Data Antropometri, Beban Angkatan, Data Jumlah Repetisi	21
Tabel 4.3 Uji Normalitas Jumlah Repetisi Angkatan	26
Tabel 4.4 Uji Homogenitas Jumlah Repetisi Angkatan	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	12
Gambar 3.1 Timbangan.....	16
Gambar 3.2 Stature Meter	17
Gambar 3.3 Alat Bench Press.....	17

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Berat Badan Dan Tinggi Badan	22
Grafik 4.2 Beban Angkatan 8RM.....	23
Grafik 4.3 Jumlah Repetisi Angkatan Set 1 Dan Set 2	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Persetujuan Pembimbing	44
Lampiran 2. Data Hasil Penelitian.....	45
Lampiran 3. SK Dosen Pembimbing	46
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian.....	47
Lampiran 5. Formulir Peminjaman Sarana & Prasarana	48
Lampiran 6. Formulir Pengajuan Surat Ijin Penelitian	50
Lampiran 7. Inform Concern.....	51
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	53

DAFTAR PUSTAKA

- Aigenbaum, A. V. D. F., Oss, R. Y. A. N. E. R., & Ang, J. I. E. K. (2012). *Terilabpps: t i g m s*. 26(7), 1817–1826.
- Alles, S., & Iranda, H. U. M. (2015). *Terilrcpednmlbps*. 29(11), 3079–3083.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports-3rd Edition*. Retrieved from <https://books.google.com/books?id=Zb7GoAEACAAJ&pgis=1>
- Bompa, T. O. (1996). Theory and Methodology of Training. In *Orietta Calcina*.
- Calhoon, G., & Fry, A. C. (1999). Injury Rates and Profiles of Elite Competitive Weightlifters. *Journal of Athletic Training*.
- Dikdik Jafar Sidik, Paulus L. Pesurnay, L. A. (n.d.). *Ada beberapa cara latihan untuk meningkatkan power atau speed strength , yaitu sebagai berikut : 1) Weight training dengan menggunakan parameter latihan speed strength sebagai berikut .* Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dreger, R. W., Fitness, P., & Program, T. (n.d.). Strength Training Considerations for Youth By. *Injury Prevention*, (780), 1–11.
- Earle, R., & Baechle, T. R. (2004). The NSCA's essentials of personal training text. *Strength and Conditioning Journal*. <https://doi.org/10.1519/00126548-200404000-00015>
- Fraenkel, Jack R., Wallen, N. E. (2012). How to Design and Evaluate Research in Education. In *McGraw-Hill Higher Education*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: A guide for non-statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*. <https://doi.org/10.5812/ijem.3505>
- Graham, J. F. (2000). Dumbbell Bench Press. *Strength and Conditioning Journal*, 22(4), 71. <https://doi.org/10.1519/00126548-200008000-00022>
- Hakkinen, K. (1993). Neuromuscular fatigue and recovery in male and female athletes during heavy resistance exercise. *International Journal of Sports Medicine*, 14(2), 53–59. <https://doi.org/10.1055/s-2007-1021146>
- Hasanah, M. (2013). *Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump Dan Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolavoli Klub Tugumuda Kota Semarang*. 1–45.
- Judge, L. W., & Burke, J. R. (2010). The effect of recovery time on strength

performance following a high-intensity bench press workout in males and females. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 5(2), 184–196. <https://doi.org/10.1123/ijsp.5.2.184>

Mahardhika, D. B., Karawang, U. S., & Latihan, P. M. (2018). *Rest and Recovery*. (November).

Richmond, S. R., & Godard, M. P. (2003). the Effects of Varied Rest Periods Between Sets To Failure While Performing a Chest Press. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(Supplement 1), S371. <https://doi.org/10.1097/00005768-200305001-02060>

Roscoe, J. T. (1975). *Fundamental research statistics for the behavioural sciences* (2nd Edition). *Holt Rinehart & Winston, New York*.

Sugiyono, P. D. (2015). *Statiska untuk Penelitian*. In *Statiska untuk penelitian*.

Sukadiyanto. (1997). *Pembinaan Kondisi Fisik Petenis*.

Uny, S. F. I. K. (n.d.). *Metode melatih kekuatan*.