

**PENGARUH LATIHAN *TRICEP OVERHEAD DUMBBELL EXTENSION*
DAN *BICEP CURL* TERHADAP KEKUATAN OTOT LENGAN ATLET
GULAT**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*



Oleh :

Tarwiyah

1801992

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

2022

**PENGARUH LATIHAN *TRICEP OVERHEAD DUMBBELL EXTENSION*
DAN *BICEP CURL* TERHADAP KEKUATAN OTOT LENGAN ATLET
GULAT**

Oleh

Tarwiyah

NIM 1801992

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga

©Tarwiyah

Universitas Pendidikan Indonesia

2022

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,

Dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *TRICEP OVERHEAD DUMBBELL EXTENSION*
DAN *BICEP CURL* TERHADAP KEKUATAN OTOT LENGAN ATLET
GULAT**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Prof. Dr. R. Boyke Mulyana, M.Pd.

NIP. 196210231989031001

Pembimbing II



Dr. Muhamad Tafaqur, M.Pd.

NIP. 197810052009121003

Mengetahui

Ketua Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Dr. Mulyana, M.Pd.

NIP. 197108041998021001

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *TRICEP OVERHEAD DUMBBELL EXTENSION* DAN *BICEP CURL* TERHADAP KEKUATAN OTOT LENGAN ATLET GULAT

Pembimbing: 1. Prof. Dr. R. Boyke Mulyana, M.Pd.

2. Dr. Muhamad Tafaqur, M.Pd

TARWIYAH

1801992

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil tes kekuatan otot lengan atlet gulat serta membandingkan latihan yang lebih efektif dari latihan *Tricep Overhead Dumbell Extention* dan *Bicep Curl*. Populasi pada penelitian ini yaitu Atlet Club Gulat Batujajar sebanyak 8 orang dan sampel sebanyak 8 orang. *Treatment* Penelitian ini diberikan selama 16 pertemuan. Hasil analisis dengan uji statistik Paired Sample T-Test dan Independent sample T-Test. Dari analisis data diperoleh nilai kelompok latihan *Tricep Overhead Dumbell Extention*, Test Kekuatan otot lengan memiliki nilai $p = 0,034 < 0,05$, sedangkan Nilai latihan *Bicep Curl* $p = 0,004 < 0,05$. Hasil Independent sample T-Test Latihan *Tricep Overhead Dumbell Extention* lebih baik di bandingkan Latihan *Bicep Curl*, yaitu $p = 0,005 > 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa 1). Terdapat pengaruh yang positif latihan *Tricep Overhead Dumbell Extention* terhadap kekuatan otot lengan atlet gulat. 2). Terdapat pengaruh yang positif latihan *Bicep Curl* terhadap kekuatan otot lengan atlet gulat. 3). Latihan *Tricep Overhead Dumbell Extention* lebih berpengaruh terhadap kekuatan otot lengan atlet gulat dibandingkan Latihan *Bicep Curl*. Peneliti berharap dalam latihan weight training atlet gulat perlu diberikan latihan *Tricep Overhead Dumbell Extention* dan latihan *Bicep Curl*, karena dalam penelitian ini telah dibuktikan pengaruh yang signifikan terhadap Kekuatan Otot Lengan Atlet Gulat.

Kata Kunci : *Gulat, Tricep Overhead Dumbell Extension, Bicep Curl, Kekuatan Otot Lengan.*

ABSTRACT

THE EFFECT OF TRICEP OVERHEAD DUMBBELL EXTENSION AND BICEP CURL TRAINING ON THE STRENGTH OF THE WRESTLING ATHLETE'S ARM MUSCLE

Supervisor: 1. Prof. Dr. R. Boyke Mulyana, M.Pd.

2. Dr. Muhammad Tafaqur, M.Pd

TARWIYAH

1801992

The purpose of this study was to determine the results of the arm muscle strength test of wrestling athletes and to compare exercises that were more effective than the Tricep Overhead Dumbell Extension and Bicep Curl exercises. The population in this study were athletes of the Batujajar Wrestling Club as many as 8 people and a sample of 8 people. Treatment This research was given for 16 meetings. The results of the analysis with the statistical test Paired Sample T-Test and Independent sample T-Test. From the data analysis, the value of the Tricep Overhead Dumbell Extension exercise group, the arm muscle strength test has a p value = $0.034 < 0.05$, while the Bicep Curl exercise value $p = 0.004 < 0.05$. The results of the Independent sample T-Test Exercise Tricep Overhead Dumbell Extension is better than the Bicep Curl Exercise, namely $p = 0.005 > 0.05$. It can be concluded that 1). There is a positive effect of the Tricep Overhead Dumbell Extension exercise on the arm muscle strength of wrestling athletes. 2). There is a positive effect of Bicep Curl exercise on arm muscle strength in wrestling athletes. 3). The Tricep Overhead Dumbell Extension exercise has more effect on the arm muscle strength of wrestling athletes than the Bicep Curl Exercise. Researchers hope that in weight training, wrestling athletes need to be given Tricep Overhead Dumbell Extension exercises and Bicep Curl exercises, because in this study it has been proven a significant effect on Arm Muscle Strength of Wrestling Athletes.

Keywords : *Wrestling, Tricep Overhead Dumbell Extension, Bicep Curl, Arm Muscle Strength.*

DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL.....	x
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Batasan Penelitian	5
1.6 Sistematika Penulisan Skripsi.....	6
BAB II.....	7
KAJIAN PUSTAKA.....	7
2.1 Gulat	7
2.2 Teknik dalam Olahraga Gulat	8
2.3 Aspek – aspek Kondisi Fisik	14
2.4 Latihan.....	19
2.5 <i>Tricep Overhead Dumbbell Extention</i>	20
2.6 <i>Bicep curl</i>	22

TARWIYAH, 2022

PENGARUH LATIHAN TRICEP OVERHEAD DUMBBELL EXTENSION DAN BICEP CURL TERHADAP KEKUATAN OTOT LENGAN ATLET GULAT

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

2.7 Kekuatan Otot Lengan.....	23
2.8 Kerangka Berfikir.....	24
2.9 Hipotesis.....	26
2.10 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	27
BAB III.....	29
METODE PENELITIAN.....	29
3.1 Metode Penelitian.....	29
3.2 Populasi dan Sampel.....	29
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
3.4 Instrumen Penelitian.....	31
3.5 Desain Penelitian.....	32
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	33
3.7 Prosedur Penelitian.....	34
3.8 Teknik Analisis Data.....	35
BAB IV.....	39
TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	39
BAB V.....	51
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Pujiyanto. (2015). Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini di Kota Semarang. *Journal of Physical Education, Health and Sport*.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baechle Tomas R & Groves, B. R. (1997). *Bugar dengan Latihan Beban*. Jakarta. Nuansa Cendikia.
- Brittany Boehler. (2011). Electromyographic Analisis of The Tricep Brachii Muscle During A Variety Of Tricep Excercises. 6. *University Of Wisconsin-L Crosse*.
- Castendo, C. C., Pangemanan, D. H. C., & Engka, J. N. A. (2020). Perbandingan Massa Otot Lengan Dominan Dan Tidak Dominan Dengan Latihan Beban. *Jurnal E-Biomedik*, 8(1), 74–80. <https://doi.org/10.35790/ebm.8.1.2020.28690>
- Deka Ismi mori Saputra, Jhony Hendra. (2020). Tinjauan Keterampilan Bantingan Pada Atlet Gulat Kabupaten Bungo. *Journal Olahraga Vol.2 No. 2* , 271.
- Deny Pradana Saputro, S. Siswantoyo. (2018). Penyusunan Norma Tes Fisik Pencak Silat Remaja Kategori Tanding. *Jurnal Keolahraagaan* .
- Destiani, I. (2013). Pengaruh Metode Latihan Stabilitas Terhadap Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai Pada Perenang Kupu-Kupu. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*.
- Dikdik Zafar Sidik, Paulus L. Pesurnay, L. A. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik* (1st ed.). Bandung. PT. REMAJA ROSDAKARYA..
- Erawan. B. (2010). *Modul Kuliah Gulat*. Bandung: FPOK UPI.
- Erik Praktinyo Dwikusworo. (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Ervan Yudhi Tri Atmoko. (2022, Agustus Minggu). *Macam - macam Endurance*.
- Gazali, N. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v3i1.6496>
- Hadi, R. (2004). *Buku Ajar Gulat*. Semarang. FIK Unnes.
- Hamdian Rachmat Mubarak. (2017). Pengaruh Latihan Core Stability Terhadap Kecepatan Teknik Kayang Dan Nilai Hasil Jatuhan Pada Atlet Greco Roman. *jurnal kepeleatihan olahraga*.

- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Imran Akhmad. (2013). *Dasar-Dasar Melatih fisik Olahragawan*. Medan. Unimed Press.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Semarang. UNS Press.
- Jack R. Fraenkel, Norman E. Wallen, Helen H Hyun. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*. Americas, New York: The McGraw-Hill Companies.
- Jannah, S. (2018). Pengaruh Latihan Overhead Tricep Extension Resistance Band Dan Latihan Overhead Tricep Extension Dumbell Terhadap Power Lengan. *Jurnal Prestasi Olahraga, Jurnal mahasiswa.Unesa.Ac.Id*, 1–7.
- John Amtmann, EdD, and Adam Cotton. (2005). Strength and Conditioning for Judo. *Strength and Conditioning Journal*, 26-31.
- Juhanis. (2012). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Bantingan Pinggang Pada Olahraga Gulat Mahasiswa FIK UNM Makassar. *eprints*.
- Kurnia, N. (2014). Kontribusi Power Tungkai Dan Kekuatan Lengan Terhadap Hasil Teknik Angkatan Satu Kaki Pada Cabang Olahraga Gulat. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*.
- Mahfudz Irwansyah. (2016). Perbedaan Program Latihna Dumbbell Twist Curl dengan Model 8MWO dan Superset terhadap Hypetrophy Otot Biceps pada Member Fitness Maroz Gym. *UNNES*.
- Mochamad Sajoto. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. In M. Sajoto, *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Kota Surakarta: Jakarta Depdikbud.
- Muhamad Abdulah Ferdyan. (2016). Profil Kemampuan Daya Tahan Aerobik, Kekuatan Maksimal, Power dan Daya Tahan Kekuatan Atlet Gulat PPLP Jawa Barat. *jurnal kepeleatihan olahraga*.
- Persunay, P. L. (2006). *Materi Penataran Pelatihan Kondisi Fisik Tingkat Provinsi Se-Indonesia*. Bandung. FPOK UPI.
- Pertiwi, A. T. (2017). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Punggung terhadap Kemampuan Bantingan Bahu Pada Atlet Gulat Putra Lampung Tahun 2016*.
- Petrov, R. (1987). *Free style and Greco Roman Wrestling*.
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini di Kota Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*.
- Purba, P. H. (2017). Perbedaan Pengaruh Latihan Menggunakan Karet dengan

Menggunakan Dumbbell 1 Kg Terhadap Kecepatan Pukulan Oi Tsuki Chudan Pada Atlet Karate Putra Perguruan Wadokai Dojo Sma Negeri 11 Medan Tahun 2017. *Ilmu Keolahragaan*.

- Ranu Baskora Aji Putra. (2014). Software Tentang Fleksibilitas Atlet Senam . *Journal of Physical Education, Health and Sport*.
- Risky Candra Swari. (2021, Juli). *5 Gerakan Olahraga Dengan Barbel Untuk Membentuk Otot Lengan* . Retrieved from Halo Sehat: <https://hellosehat.com/kebugaran/kekuatan/gerakan-membentuk-otot-lengan/>
- Rizki Amalia Sheilani. (2013). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tangan Dengan Kemampuan Chest Pass Siswa Putra Kelas VIII Yang Mengikuti Ekastrakurikuler Bola Basket Di SMP Negeri 1 Wates, Kulon Progo - Yogyakarta. *journal uny*, 52.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kesehatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Dahara Prize.
- Septian, M. D. (2014). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai, Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Bantingan Pinggul Pada Atlet Gulat PPLP Lampung Tahun 2014*.
- Shella Abdillah Sunjaya. (2013). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan dan Fleksibilitas Sendi Panggul Terhadap Keberhasilan Teknik Bantingan Pinggang Pada Cabang Olahraga Gulat. *jurnal kepelatihan olahraga*.
- Siswanto. (2014). *Peraturan Gulat Internasional*. Bandung: PENGDA JABAR.
- Soebroto, M. (1977). *Masalah-Masalah dalam Kedokteran Olahraga, Latihan Olahraga, dan Coaching*. Diejen PLS dan Olahraga, Depdikbud RI.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Kota Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyono. (2007). Pengaruh Latihan Beban Standing Triceps Extension dan Panjang Lengan Terhadap Sepak Bola Binantara Kelompok Umur 17 Tahun Kota Semarang.
- Sunjaya, S. A. (2013). *Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Fleksibilitas Sendi Panggul Terhadap Keberhasilan Teknik Gulung Pada Cabang Olahraga Gulat*.
- Wingered. (1994). *The Human Body, Concept of Anatomy and Physiology*. Saunders Colege Publishers.
- Yusuf, A., & Jahrir, A. S. (2020). Pengaruh Latihan Bicep curl dan Preacher curl Terhadap Kemampuan Tangkapan Satu Kaki Olahraga Gulat Mahasiswa STKIP YPUP Makassar. *Jendela Olahraga*, 5(1), 10. <https://doi.org/10.>