

**MENINGKATKAN LATIHAN RESISTENCE BAND DAN PUSH UP
TERHADAP KEKUATAN OTOT LENGAN ATLET GULAT HSU**



OLEH :

**JARKANI
NIM. 2010122310018**

ARTIKEL

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani**

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

BANJARBARU

2024

ABSTRAK

Jarkani, (2024). Meningkatkan Latihan Resistance Band Dan Push Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Atlet Gulat Hsu, Artikel, Prodi, Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Pembimbing: (I) Norma Anggara, S.Pd., M.Pd., (II) Mita Erliana, S.Pd., M.Or.

Hal ini diperkirakan disebabkan oleh kurangnya sumber daya pendidikan berkualitas tinggi. Untuk menyiasatinya, Bidang Pengembangan Industri Olahraga Kamar Dagang dan Industri (Kadin) Indonesia menilai industrialisasi olahraga adalah jalan yang harus ditempuh. Selain itu, ini adalah waktu yang ideal untuk berpartisipasi dalam industrialisasi olahraga, karena negara-negara Barat dan Amerika Serikat tertarik untuk berinvestasi di olahraga Asia. Urnia dan Mahendra, n.d., mengutip Ibnu (2011), halaman 1. P (F. Parendeng, 2023). Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan menggunakan prosedur tes dan perlakuan, khususnya desain one-group pretest-posttest. Mengingat apa yang dikatakan Sugiyono (2014) (Rizki & Slameto, 2017). Berdasarkan data yang diberikan, komponen-komponennya homogen. Oleh karena itu, perhitungan parametrik dapat digunakan untuk terus mempelajari temuan tersebut. Hasil dari uji-t yang membandingkan dua pendekatan khusus gulat untuk memperkuat otot lengan menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik. Nilai yang signifikan secara statistik (nilai p dua sisi 0,000) dihasilkan oleh hal ini. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan pemain gulat HSU selama metode rolling dipengaruhi secara positif oleh latihan resistance band dan push-up. Hal ini didukung dengan indeks sig sebesar 0,000 – 0,05 yang berarti nilai signifikansi lebih kecil dari ambang batas signifikansi α sebesar 0,05.

Keywords: ResistanceBand,PushUp, Kekuatan otot lengan

ABSTRACT

Jarkani, (2024). *Improving Resistance Band And Push Up Exercises On Arm Muscle Strength In Hsu Wrestling Athletes*. Articles, Physical Education Study Program. Department of Sports and Health Education. Faculty of Teacher Training and Education. Lambung Mangkurat University. Advisor: (I) Norma Anggara, S.Pd., M.Pd., (II) Mita Erliana, S.Pd., M.Or.

This is thought to be caused by a lack of high-quality educational resources. To get around this, the Sports Industry Development Division of the Indonesian Chamber of Commerce and Industry (Kadin) considers sports industrialization to be the way to go. Additionally, it is an ideal time to participate in the industrialization of sports, as Western countries and the United States are interested in investing in Asian sports. Urnia and Mahendra, n.d., citing Ibnu (2011), page 1. P (F. Parendeng, 2023). This research uses a pre-experimental design using test and treatment procedures, especially a one-group pretest-posttest design. Remembering what Sugiyono (2014) said (Rizki & Slameto, 2017). Based on the data provided, the components are homogeneous. Therefore, parametric calculations can be used to continue studying these findings. Results from a t-test comparing two wrestling-specific approaches to strengthening arm muscles showed statistically significant differences. A statistically significant value (two-sided p-value 0.000) resulted from this. Research findings show that the arm muscle strength of HSU wrestling players during the rolling method is positively influenced by resistance band and push-up exercises. This is supported by a sig index of 0.000 – 0.05, which means the significance value is smaller than the significance threshold α of 0.05.

Keywords : Resistance Band, Push Up, Arm muscle strength

MOTTO & PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Aku menyerahkan urusanku kepada Allah. Sungguh, Allah Maha Melihat akan hamba-hamba-Nya.” (QS. Ghafir: 44)

“Janganlah kamu berduka cita, sesungguhnya Allah selalu bersama kita.” (QS At Taubah 40)

PERSEMBAHAN :

Karya ini didedikasikan kepada:

- *Ibunda Tercinta Saudah*
- *Semua Keluarga Peneliti*

HALAMAN PERSETUJUAN

**MENINGKATKAN LATIHAN RESISTENCE BAND DAN PUSH UP TERHADAP
KEKUATAN OTOT LENGAN ATLET GULAT HSU**

Oleh :

Jarkani
2010122310018

Pembimbing Utama



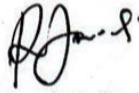
Norma Anggara, S.Pd., M.Pd
NIP 199106032022031009

Pembimbing Pendamping



Mita Erliana, S.Pd., M.Or.
NIP 198002222005012007

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Pendidikan
Jasmani Jurusan Pendidikan Olahraga dan
Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,



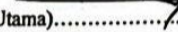
Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd.
NIP 19780731 200212 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

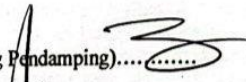
Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal :

Dewan Penguji

1. Norma Anggara, S.Pd.,M.Pd

(Pembimbing Utama).....

2. Mita Erliana, S.Pd., M.Or

(Pembimbing Pendamping).....

3. Drs. H. M. Mulhim, M. Pd

(Penguji).....

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru



Drs. Ferdinanto, M. Pd.
NIP. 196309251988031002

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Jarkani
NIM : 2010122310018
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)
Universitas : Lambung Mangkurat (ULM)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa artikel yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi.

Apabila dikemudian hari ditemukan sebagian atau seluruhnya dari artikel ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 16 juli 2024
Yang membuat pernyataan

Jarkani
2010122310018

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala Karunia Dan Rahmat yang telah dilimpahkannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Artikel ini dengan judul “MENINGKATKAN LATIHAN RESISTENCE BAND DAN PUSH UP TERHADAP KEKUATAN OTOT LENGAN ATLET GULAT HSU”. Artikel ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani(PSPJ) di Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan (JPOK) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat (ULM).

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkanterimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan dan penelitian artikel ini :

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, SE., M.Si. Selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
2. Bapak Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes. AIFO. Selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
3. Bapak Drs. Perdinanto, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
4. Bapak Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. Selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
5. Bapak Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
6. Bapak Dr. Arie Rakhman, S.Pd., M.Pd. Selaku Sekretaris Prodi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
7. Ibu Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Akademik.
8. Bapak Norma Anggara, S.Pd., M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan dan arahan, serta masukan sehingga karya tulis dapat terselesaikan.
9. Ibu Mita Erliana, S.Pd., M.Or. Selaku Dosen Pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dan arahan, serta masukan sehingga karya tulis dapat terselesaikan.
10. Kepada kedua Orang Tua saya H.Marhudin dan hj.Saudah yang telah memberikan kasih sayang dan do'a restu selama ini.
11. Kepada Pelatih gulat hulu sungai utara yang telah bersedia membantu dalam penelitian ini.
12. Kepada seluruh atlet gulat hulu sungai utara yang mengikuti Latihan gulat dan telah membantu penelitian ini.
13. Kepada seluruh rekan kuliah Program Studi Pendidikan Jasmani Angkatan 2020 yang selalu memberikan

semangat.

Demikian Artikel ini disusun, semoga dapat bermanfaat bagi kita semua dan semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala senantiasa melimpahkan rahmatnya kepada kita semua.

Banjarbaru, 16 Juli 2024

Jarkani

2010122310018

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
PENDAHULUAN	1
METODELOGI PENELITIAN	3
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	4
KESIMPULAN	7
DAFTAR PUSTAKA	8
DOKUMENTASI PENELITIAN	26

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma pengukuran kekuatan otot lengan laki-laki dan perempuan.....	3
2. Rangkuman Deskripsi Keterampilan kekuatan otot lengan Dalam olahraga gulat, Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan Metode Mengajar.....	4
3. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians.....	5
4. DHasil Uji Perbedaan Keterampilan kekuatan otot lengan olahraga gulat antara Metode latihan resistence band dan metode latihan push up.....	6

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Desaian penelitian keterangan	3
2. Penyampaian prosuder tes kekuatan otot lengan.....	26
3. Pelaksanaan tes awal.....	26
4. Contoh melakukan Latihan resistance band.....	27
5. Contoh melakukan Latihan pus up.....	27
6. Melakukan Latihan pus up.....	28
7. Melakukan Latihan resistance band.....	28
8. Melakukan tes akhir.....	29
9. Foto Bersama pelatih, peneliti dan atlet gulat.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Letter Of Acceptance (LOA)	11
2. Sertifikat Plagiasi	12
3. Hasil Turnitin	13
4. Penunjuk Pembimbing Artikel	15
5. Kartu Bimbingan Pembimbing Utama	16
6. Kartu Bimbingan Pembimbing Pendamping	17
7. Surat Permohonan Uji Plagiasi Pembimbing Utama	18
8. Surat Permohonan Uji Plagiasi Pembimbing Pendamping	19
9. Surat Permohonan Penilaian Artikel Pembimbing Utama	20
10. Surat Permohonan Penilaian Artikel Pembimbing Pendamping	21
11. Surat Mohon Izin Penelitian dari Kampus ke Pelatih Atlet PGSI kab. HSU	22
12. Surat Mohon Izin Penelitian dari Kampus ke Ketua Koni PGSI kab. HSU	23
14. Surat Balasan Dari Ketua Koni PGSI Kab. HSU	24