

PENGARUH LATIHAN *PULL UP* TERHADAP KEKUATAN OTOT LENGAN ATLET GULAT U 15 GAYA BEBAS KOTA BANJARMASIN.

Muhammad Seman¹, Hegen Dadang Prayoga², Ari Tri Fitrianto³.

¹Pendidikan Olahraga, 89201, FKIP, Universitas Islam Kalimantan MAB, NPM.18240043

²Pendidikan Olahraga, 89201, FKIP, Universitas Islam Kalimantan MAB, NIK.0618021066

³Pendidikan Olahraga, 89201, FKIP, Universitas Islam Kalimantan MAB, NIDN.1105049201

Email: muhammadseman2000@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *pull up* terhadap kekuatan otot lengan atlet gulat U 15 gaya bebas Kota Banjarmasin. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu atau kuantitatif. Populasi penelitian merupakan atlet gulat U 15 gaya bebas kota Banjarmasin berjumlah, sedangkan sampel penelitian sebanyak 20 orang yang ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan pre test dan post tes. Data statistik menunjukkan nilai L-hitung terhadap nilai L-tabel yaitu pre test $0,099 < 0,190$ dan post test $0,114 < 0,190$ dengan nilai signifikansi 0,05 dan teruji normal. Nilai F hitung dan F tabel adalah $1,360 < 2,170$ dan teruji homogen. Nilai T hitung terhadap T tabel yaitu $8,347 > 2,093$ dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05 dan teruji signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *pull up* berpengaruh secara signifikan terhadap kekuatan otot lengan atlet gulat U 15 gaya bebas kota Banjarmasin.

Kata Kunci: Latihan *Pull Up*, Kekuatan Otot Lengan dan Gulat

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of pull ups on the arm muscle strength of U 15 freestyle wrestling athletes in Banjarmasin City. This research is a quasi-experimental or quantitative research. The population of the study was U 15 freestyle wrestling athletes in the city of Banjarmasin, while the research sample was 20 people who were determined using purposive sampling technique. Data were collected using pre-test and post-test. Statistical data shows the L-count value against the L-table value, namely pre-test $0.099 < 0.190$ and post-test $0.114 < 0.190$ with a significance value of 0.05 and tested normal. The calculated F and F table values are $1.360 < 2.170$ and are tested to be homogeneous. The calculated T value against the T table is $8.347 > 2.093$ with a significance level of 0.05 and tested significant. So it can be concluded that the pull up exercise has a significant effect on the arm muscle strength of the U 15 freestyle wrestling athlete in Banjarmasin.

Keywords: Pull Up Exercise, Arm Muscle Strength and Wrestling

tabel, $0,099 < 0,190$ dengan teruji normal dan post test $0,114 < 0,190$ dengan teruji normal. dengan jumlah rata – rata pre test 30,3 dan jumlah rata – rata post test 34,7 serta standar deviasi pre test 13,7699 dan standar deviasi post test 16,0627.

Berdasarkan hasil analisis data uji homogenitas dengan menggunakan uji Fisher dengan total jumlah peserta atau atlet 20 orang dengan kriteria atlet gulat gaya bebas kota Banjarmasin U 15 adalah homogen.

Dengan hasil data dan kriteria H_0 diterima jika F hitung $< F$ tabel dan H_0 ditolak jika F hitung $> F$ tabel, hasil dari F hitung pre test dan post test atlet gulat U 15 gaya bebas kota Banjarmasin adalah 1,360 dengan rumus F varian terbesar atau varian terkecil sedangkan nilai F tabel nya adalah 2,170 jadi disimpulkan bahwa F hitung $1,360 < 2,170$ F tabel dan termasuk dalam kriteria homogen (H_0 diterima)

Berdasarkan hasil analisis data uji hipotesis dengan menggunakan uji T dengan total jumlah peserta atau atlet 20 orang dengan kriteria atlet gulat gaya bebas kota Banjarmasin U 15 adalah signifikan.

Dengan hasil data dan kriteria jika T tes hitung sama atau lebih besar dari T tes tabel berarti perbedaan perhitungan signifikan, jika T tes hitung lebih kecil dari t tes tabel berarti perbedaan perhitungan tidak signifikan, dengan hasil T hitung pre test dan post test 8,047 dan T tabel 2,093 dan disimpulkan bahwa T hitung $8,047 > T$ tabel 2,093 dan termasuk dalam kriteria signifikan.

PENUTUP

Setelah dilakukannya penelitian pengaruh latihan *pull up* dan modifikasi latihan terhadap kekuatan otot lengan dengan tes pre test dan post tes memakai tes *push up* dengan sampel atlet gulat U 15 gaya bebas kota Banjarmasin dapat disimpulkan bahwa ada kenaikan kekuatan otot lengan atlet gulat U 15 gaya bebas kota Banjarmasin dengan melakukan latihan selama 18 x pertemuan dan Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dengan hasil uji normalitas adalah normal
2. Dengan hasil uji homogenitas adalah homogen
3. Dengan hasil uji hipotesis adalah signifikan

Dan Ada pengaruh latihan *pull up* terhadap kekuatan otot lengan atlet gulat U 15 gaya bebas kota Banjarmasin.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyadi Shidiqe. (2020). Pengaruh Latihan Pull Up Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Atlet Gulat Junior Gaya Bebas Kabupaten Tapin. *Universitas Lambung Mangkurat Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Program Studi Pendidikan Jasmani Banjarbaru*.
- Annas, M. (2014). *Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Pjkr Jalur Undangan Tahun 2012/2013. Volume 1.*.
- Apta Mylsidayu, F. K. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Bompa, T. and M. C. (2015). *Conditioning Young Athletes*. United States: Human Kinetics.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Hadi Rubianto. (2017). *Olahraga Beladiri Gulat*. Semarang, Fastindo.
- Harsono. (2008). *coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Hayati. (2014). *Dampak Latihan Intensitas Berat pada Fungsi Imun Tubuh*. Surabaya: Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
- Ismaryati. (2009). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Mustaqim, E. . (2018). Pengaruh Latihan Push Up Dan Pull Up Terhadap Hasil Flying Shoot

Dalam Permainan Bola Tangan UNISMA Bekasi. *Jurnal Genta Mulia*, 9 (1), 52–62.

- Paulus Levinus Pasurney. (2001). *Latihan Fisik Olahraga*. Jakarta : Pusat Pendidikan Dan Penataran Bidang Penelitian Dan Pengembangan Koni Pusat.
- Santosa Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik. (2013). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung : Pt Remaja Rosdakarya.
- Siregar, I. (2015). *Pengembangan Model Latihan Dribbling Bola dengan Pendekatan Bermain*.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wiarto, G. (n.d.). Fisiologi dan Olahraga. In 2013. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Yusuf Hidayat. (2008). *"Psikologi Olahraga"*. Bahan Ajar FPOK. Bandung: POR FKIP UPI.