

PENGARUH LATIHAN *STANDING BARBELL CURLS* DAN *TRICEPS EXTENSION* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT LENGAN ATLET GULAT KABUPATEN PESISIR SELATAN

Muhamad Ichsan Sabillah¹, Apri Agus²
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang,
Padang, Indonesia
Ichsanrekreasi@gmail.com

Abstract

The problem in this research is the low muscle strength of wrestling athletes in the South Coastal District. The purpose of this study was to determine the effect of standing barbell curls and triceps extension exercises on increasing the arm muscle strength of South Coast wrestling athletes.

This type of research is a quasi-experimental. The population in this study were all South Coastal wrestling athletes as many as 24 people. Sampling was done by purposive sampling technique, namely 10 men from South Coast wrestling athletes. The research instrument was carried out by lifting a load that was only able to be lifted once, or expressed ability (maximum strength) using a barbell, while the data analysis used was a t-test.

Based on the results of data analysis, it is known that standing barbell curls and triceps extension exercises have a significant influence on arm muscle strength. Where the average pre-test arm muscle strength was 29.9 kg while the post-test increased to 32.3 kg. Then obtained the mean difference test (t test) of 7.894 while ttable of 1.833 with a significant level $\alpha = 0.05$ and $n = 10$, then $t_{count} > t_{table}$ ($7.894 > 1.833$), it can be concluded that there is a significant influence of the form of exercise standing barbell curls and triceps extension to increase arm muscle strength in South Coast wrestling athletes.

Keywords: Standing Barbell Curls and Triceps Extension, Arm Muscle Strength, Wrestling.

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini yaitu masih rendahnya kekuatan otot lengan atlet gulat Kabupaten Pesisir Selatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *standing barbell curls* dan *triceps extension* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan atlet gulat Pesisir Selatan.

Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet gulat Pesisir Selatan sebanyak 24 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu atlet gulat putra Pesisir Selatan sebanyak 10 orang. Instrumen penelitian dilakukan dengan mengangkat suatu beban yang hanya mampu diangkat 1 kali, atau dinyatakan kemampuan (kekuatan maksimum) dengan menggunakan barbell, sedangkan analisis data yang digunakan adalah uji-t.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa latihan *standing barbell curls* dan *triceps extension* memberikan pengaruh yang berarti terhadap kekuatan otot lengan. Dimana rata-rata *pre test* kekuatan otot lengan sebesar 29,9 kg sedangkan *post test* nya meningkat menjadi 32,3 kg. Kemudian diperoleh uji beda mean (uji t) sebesar thitung 7,894 sedangkan ttabel sebesar



1,833 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 10$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7,894 > 1,833$), maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan *standing barbell curls* dan *triceps extension* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada atlet gulat Pesisir Selatan.

Kata kunci : *Standing Barbell Curls* dan *Triceps Extension*, Kekuatan Otot Lengan, Gulat.

Pendahuluan

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang membina, mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Untuk itu pemerintah mempunyai hak mengarahkan, membimbing, membantu, dalam penyelenggaraan keolahragaan sesuai dengan peraturan perundang-undangan.

Di Indonesia olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini sesuai dengan yang di jelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia NO. 3 Tahun 2005 Bab II Pasal 4 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional sebagai berikut :“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional,serta mengangkat harkat dan kehormatan bangsa”

Cabang Olahraga gulat merupakan salah satu cabang bela diri yang dipertandingkan mulai dari tingkat daerah sampai tingkat nasional, ini menandakan bahwa gulat sudah memiliki banyak perkembangan. Pembinaan gulat Indonesia sudah berkembang sehingga pegulat Indonesia mampu bersaing di kejuaraan nasional maupun internasional. Pada olahraga gulat, terdapat dua gaya yang di pertandingkan baik nasional maupun internasional, yaitu gaya bebas(free style) dan gaya romawi Yunani (greco romaine).

Teknik dasar gulat merupakan latihan dasar gulat yang berdiri dari teknik, tarikan, dorongan, bantingan, kuncian, dan gulungan. Karena itu latihan dasar teknik-teknik gulat memerlukan latihan secara teratur yang di lakukan penuh dengan konsentrasi dan usaha. Kelima aspek pokok tersebut adalah modal utama gulat, sehingga seseorang akan berprestasi harus bisa menguasai dengan baik dan benar.



Menurut Kardiawan dan Kusuma (2014:103) *standing barbell curls* merupakan salah satu bentuk latihan untuk menguatkan kekuatan otot lengan seorang atlet. Dan *Tricep extension* merupakan salah satu bentuk latihan *Triceps* terbaik untuk menguatkan kekuatan otot lengan seorang atlet.

Kekuatan merupakan kemampuan untuk menggerakkan sebuah masa (tubuh sendiri, lawan, alat), dan juga untuk mengatasi suatu beban melalui kerja otot. Menurut Bafirman dan Agus (2010:47) kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Kekuatan dalam cabang olahraga gulat sangat dibutuhkan untuk dapat memenangkan suatu pertandingan dengan cepat, karena dalam cabang olahraga gulat ini melibatkan kontak langsung dengan pegulat lain, sehingga kekuatan sangat berperan penting untuk mengatasi tekanan lawan.

Metode

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis eksperimen semu (*quasi experimental*). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*one group pretest-posttest design*" Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Gulat Kabupaten Pesisir Selatan seluruh Atlet Gulat berjumlah 24 orang. Pengambilan sampel yang diterapkan yaitu secara *Purposive sampling*. peneliti mengambil sampel putra yang berjumlah 10 orang. Sedangkan Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah menggunakan rumus *t-test* yang berhubungan dengan taraf signifikan $\alpha:0,05\%$.

Bentuk tes yang dilakukan dengan mengangkat suatu beban yang hanya mampu diangkat 1kali, atau dinyatakan kemampuan (kekuatan maksimum) dengan barbell. Pendeskripsian data dan uji persyaratan analisis pengujian hipotesis dalam penelitian ini dapat diolah dengan menggunakan rumus *uji-t*. Sebelum *uji-t* maka dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan *uji Liliefors*.

Hasil Penelitian

1. Kemampuan *Pre Test*

Pengukuran *pre test* kekuatan otot lengan dilakukan sebelum diberikan perlakuan, yaitu bentuk latihan *standing barbell curls* dan *triceps extension* kepada 10 atlet gulat kabupaten pesisir selatan. Dari hasil pengukuran *pre test* kekuatan otot lengan tersebut di dapatkan skor tertinggi 34,00 Kg dan

skor terendah 26,00Kg. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (*mean*) 29,9 dan standar deviasi adalah 2,51 Sebaran data selengkapnya dapat di lihat pada berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pre-Test* Kekuatan Otot Lengan

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Keterangan
1	<26,12	1	10%	Sangat Kurang
2	26,13 - 28,64	3	30%	Kurang
3	28,65 - 31,15	3	30%	Sedang
4	31,16 - 33,67	2	20%	Baik
5	>33,68	1	10%	Sangat Baik
Jumlah		10	100%	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 10 orang sampel, 1 orang (10%) termasuk ke dalam interval kurang dari 26,12 kg tergolong pada kategori sangat kurang,3orang (30%) termasuk ke dalam interval 26,13 - 28,64 kgtergolong pada kategori kurang, 3 orang (30%) termasuk ke dalam interval 28,65 - 31,15kg tergolong pada kategori sedang, 2 orang (20%)termasuk ke dalam interval 31,16 - 33,67 tergolong pada kategori baik, 1 orang (10%) termasuk ke dalam interval lebih dari 33,68 kg tergolong pada kategori sangat baik.

2. Kemampuan *Post Test*

Pengukuran *post test* kekuatan otot lengan dilakukan setelah diberikan perlakuan, yaitu bentuk latihan *standing barbell curls* dan *triceps extension* kepada 10 atlet gulat kabupaten pesisir selatan. Dari hasil pengukuran *post test* kekuatan otot lengan tersebut di dapatkan skor tertinggi 36,00 Kg dan skor terendah 28,00Kg. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (*mean*) 32,3 dan standar deviasi adalah 2,71 Sebaran data selengkapnya dapat di lihat pada berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Post Test* Kekuatan Otot Lengan

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Keterangan
1	<26,12	0	0%	Sangat Kurang
2	26,13 - 28,64	0	0%	Kurang
3	28,65 - 31,15	4	40%	Sedang
4	31,16 - 33,67	3	30%	Baik
5	>33,68	3	30%	Sangat Baik
Jumlah		10	100%	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 10 orang sampel, 0 orang (0%) termasuk ke dalam interval kurang dari 26,12 kg tergolong pada kategori sangat kurang, 0 orang (0%) termasuk ke dalam interval 26,13 – 28,64 kg tergolong pada kategori kurang, 4 orang (40%) termasuk ke dalam interval 28,65 - 31,15kg tergolong pada kategori sedang, 3 orang (30%) termasuk ke dalam interval 31,16 - 33,67 tergolong pada kategori baik, 3 orang (30%) termasuk ke dalam interval lebih dari 33,68 kg tergolong pada kategori sangat baik.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Pengujian Hipoteis

Variabel		Rata-Rata	N	Thitung	Ttabel	Keterangan	
Kekuatan Otot Lengan	<i>Pre Test</i>	29,9	10	7,894	1,833	Signifikan	Ho ditolak Ha Diterima
	<i>Post Test</i>	32,3					

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa hypotesis Ho di tolak sedangkan hypotesis Ha diterima. Hal ini dilihat dari hasil analisis, dimana diperoleh $t_h = 7,894 > T_t = 1,833$ Pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan arti kata, Terdapat pengaruh latihan *standing barbell curls* dan *triceps extension* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan atlet gulat Kabupaten Pesisir Selatan.

Pembahasan

Pembahasan dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan dari kajian teori dan perhitungan statistik serta mengacu pada kesimpulan terhadap analisis yang telah dilakukan, maka selanjutnya akan dilakukan pembahasan. Dalam pembahasan ini, akan merujuk pada hipotesis yang diajukan dalam penelitian.

Latihan Standing barbell curls dan Triceps Extension terhadap peningkatan kekuatan otot lengan atlet gulat kabupaten pesisir selatan dari tes awal dan tes akhir yang meningkat dengan selisih 1,04, yaitu dari skor rata-rata 29,9 kg pada pre-test menjadi 32,3 pada post-test. Terjadinya peningkatan ini disebabkan oleh adaptasi fisik dari penerapan metode latihan Standing Barbell Curls dan Triceps Extension terhadap kondisi fisik tubuh yang menunjang kemampuan kekuatan otot lengan.

Hal ini diperkuat setelah dilakukan uji t, dimana diperoleh hasil thitung sebesar 7,894 yang lebih besar dari ttabel dalam taraf $\alpha = 0.05$ sebesar 1,833. Dengan hasil penelitian ini berarti hipotesis yang diajukan dapat diterima kebenarannya, dalam kalimat lain dapat disimpulkan bahwa latihan standing barbell curls dan triceps extension memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot lengan atlet gulat Kabuapten Pesisir Selatan.

Menurut Kardiawan & Kusuma (2014 : 107) Latihan standing barbell curls dan triceps extension merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang digunakan oleh pelatih dalam berbagai cabang olahraga, guna meningkatkan kondisi fisik. Latihan tersebut sering digunakan pada cabang olahraga yang membutuhkan kekuatan otot lengan, seperti cabang olahraga gulat.

Menurut Rubianto (2010 : 62) Peranan kekuatan otot lengan dalam olahraga gulat memiliki kegunaan yang sangat berarti, misalnya pada saat atlet melakukan teknik-teknik dalam olahraga gulat seperti tarikan, dorongan, bantingan, gulungan, dan kunci tanpa bisa dilepaskan oleh lawan sehingga atlet mendapatkan poin maksimal. Latihan-latihan standing barbell curls dan triceps extension dapat membantu para atlet gulat dalam mengembangkan kekuatan otot yang dimiliki, karena di dalam olahraga gulat dibutuhkan tenaga yang ekstra, sebab dalam olahraga gulat dibutuhkan kontak fisik kedua atlet yang berlawanan. Oleh karena itu sangat diperlukan latihan standing barbell

curls dan triceps extension dalam olahraga gulat agar mendapatkan kekuatan otot yang baik untuk dapat melakukan teknik-teknik dalam olahraga gulat.

Tapi tidak terlepas dari hasil yang diperoleh pada penelitian ini, faktor-faktor yang berkaitan dengan proses latihan juga sangat mempengaruhi hasil yang di capai, seperti intensitas, durasi, volume, frekuensi dan interval dalam latihan itu sendiri. Karena masing-masing faktor tersebut turut berperan terhadap kelangsungan latihan yang terprogram.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat dikemukakan kesimpulan bahwa : Terdapat pengaruh dari latihan *standing barbell curls* dan *triceps extension* terhadap peningkatan kekuatan lengan atlet gulat Kabupaten Pesisir Selatan. Dengan rata-rata *pre test* kekuatan otot lengan sebesar 29,9 kg sedangkan *post test* nya meningkat menjadi 32,3 kg (meningkat 2,04 kg). Hal ini diperkuat setelah dilakukan uji-t, dimana diperoleh hasil thitung sebesar 7,894 yang lebih besar dari ttabel dalam taraf $\alpha = 0.05 = 1,833$.

Saran

1. Bagi pelatih gulat Kabupaten Pesisir Selatan untuk dapat menggunakan latihan *standing barbell curls* dan *triceps extension* dalam meningkatkan kekuatan otot lengan atlet gulat.
2. Bagi atlet gulat Kabupaten Pesisir Selatan untuk dapat menggunakan latihan *standing barbell curls* dan *triceps extension* dalam meningkatkan kekuatan otot lengan atlet gulat.
3. Bagi para peneliti, di sarankan untuk dapat mengkaji bentuk-bentuk latihan lain dan membandingkannya dengan latihan *standing barbell curls* dan *triceps extension* yang berhubungan dengan kemampuan kekuatan otot lengan dalam olahraga gulat.

Daftar Rujukan

- Adnan, dkk. (2016). Silabus dan handout mata kuliah statistik 2. Padang: FIK UNP.
- Agus, Apri. (2016). Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik. Padang: FIK UNP.
- Arikunto, Suharsimi. (2014). Prosedur Penelitian. Jakarta: PT Rinke Cipta.
- Bafirman. (2013). Fisiologi Olahraga. Malang: Wineka Media.
- _____. (2008). Pembentukan Kondisi Fisik. Padang: FIK UNP.
- Bambang, Erawan. (2008). Buku Ajar Gulat. Semarang: FIK UNNES.



- Gable. (2010). Sukses Melatih Gulat. Seiman: PT Intan Sejati Klaten.
- Harsono. (2018). Latihan Kondisi Fisik untuk Atlet dan Kesehatan. Jakarta: Dapertemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- _____.(2011). Latihan Kondisi Fisik untuk atlet sehat aktif. Bandung: PT.Remaja Rosdarkarya.
- Hasibuan, Rosmaini. (2010). Perbedaan Pengaruh Latihan Biceps Curls Tempo Cepat Dengan Tempo Lambat Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Member Putra Tiara Hotel. Fines Center , 11.
- Irawadi, Hendri. (2013). Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: UNP PRESS.
- Irianto, Djoko Pekik. (2004). Bugar Dan Sehat dengan Berolahraga. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kardiawan, I Kadek Happy, & Kusuma, Ketut Candra (2014). Pembentukan dan Pembinaan Kondisi Fisik. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Keolahragaan, Tim Prodi Ilmu. (2018). Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi. Padang: FIK UNP.
- Kurniawan, & Feri. (2011). Buku Pintar Pengetahuan Olahraga. Jakarta: Laskar Aksara.
- Menegpora. (2005). Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Kantor Menegpora Republik Indonesia.
- PGSI. (2015). Peraturan Gulat Internasional. Jakarta: PGSI.
- Rahmani, & Mikanda. (2014). Buku Super Lengkap Olahraga. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Rubianto, Hadi. (2004). Buku Ajar Gulat. Semarang: FIK UNNES.
- Sanyanta, Boy. (2012). Pengaruh Latihan Ekstremitas Tubuh Bagian Atas Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Judo Putra. UPT SMAN OR JATIM , 12.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kombinasi. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). Melatih Fisik. Bandung: Lubuk Agung.
- Syafruddin. (2011). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: FIK UNP.
- Walker, B. (2010). Buku Panduan Drill Gulat. Seiman: PT. Intan Sejati Klaten.
- Zulhilmi, d. (2016). Anatomi 1. Padang: FIK UNP.