

ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Push Up* dan *Bench Press* Terhadap Kemampuan Pukulan Lurus Atlet Pencak Silat PPS Satria Muda Indonesia (SMI) Polresta Padang

OLEH : Medika Lovia Windi

Berdasarkan pengamatan hasil pengamatan peneliti pada atlet pencak silat PPS Satria Muda Indonesia (SMI) Polresta Padang, rata-rata kemampuan pukulan seorang pesilat masih kurang. Diduga kurangnya latihan kekuatan otot lengan (*push up* dan *bench press*). Melihat kenyataan dilapangan seperti itu maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh latihan *push up* dan *bench press* terhadap kemampuan pukulan lurus atlet pencak silat PPS Satria Muda Indonesia (SMI) Polresta Padang. Hipotesis penelitian adalah apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *push up* dan *bench press* terhadap kemampuan pukulan lurus.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi penelitian ini adalah atlet pencak silat PPS Satria Muda Indonesia Polresta Padang. Sampel yang diambil atlet putra saja, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling*. Sampel diberikan perlakuan *push up* dan *bench press*. Instrument penelitian adalah tes kemampuan pukulan. Data yang diperoleh di analisis dengan menggunakan uji perbedaan (uji t).

Dari hasil penelitian pengaruhnya dapat dilihat dari uji beda mean dimana peningkatan kemampuan pukulan kelompok *push up* adalah 10,3 poin yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan kelompok yang menggunakan latihan *bench press* 5,2 point. Dengan demikian nilai ini mengindikasikan bahwa latihan *push up* dan *bench press* yang diberikan memiliki perbedaan yang berarti dalam meningkatkan kemampuan pukulan lurus atlet pencak silat PPS Satria Muda Indonesia Polresta Padang.

Kata Kunci : Push Up dan Bench Press, Kemampuan pukulan lurus