

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* DAN *BENCH PRESS* TERHADAP  
KEMAMPUAN PUKULAN LURUS ATLET PENCAK SILAT PPS  
SATRIA MUDA INDONESIA (SMI) POLRESTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan*



Oleh  
**MEDIKA LOVIA WINDI**  
**85575 / 2007**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2012**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN PUSH UP DAN BENCH PRESS TERHADAP KEMAMPUAN  
PUKULAN LURUS ATLET PENCAK SILAT PPS SATRIA MUDA  
INDONESIA (SMI) POLRESTA PADANG**

Nama : Medika Lovia Windi  
Nim : 85575  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

**Disetujui Oleh**

**Pembimbing I**



Drs. Hendri Irawadi, M. Pd  
NIP. 19600514 198503 1 002

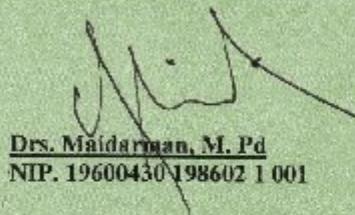
**Pembimbing II**



Drs. Suwirman, M. Pd  
NIP. 19611119 198602 1 001

**Mengetahui,**

Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

  
Drs. Maidarigan, M. Pd  
NIP. 19600430 198602 1 001

## PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

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

Nam : Medika Lovia Windi

NIM/BP : 85575/2007

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

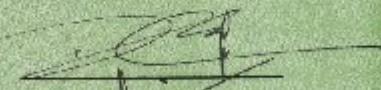
Padang, Januari 2012

### Tim Penguji

#### Nama

#### Tanda Tangan

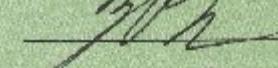
1. Ketua : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd



2. Sekretaris : Drs. Suwirman, M.Pd



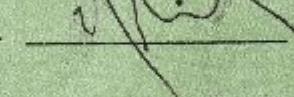
3. Anggota : Drs. Umar, MS, AIFO



4. Anggota : Drs. Witarsyah



5. Anggota : Drs. Maidarman, M.Pd





"serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah manusia dengan cara yang baik" (An-Nahl :125)

tatkala kulihat mentari bersinar

kubuka mataQ, mengucap syukur atas hari baru yg kau beri  
dan menunggu datangnya malam, menanti akan cahaya rembulan,  
dan bintang2 yg Engkau buat dengan jemari tanganMu

setiap doa dan hembusan nafasQ Engkaulah yg beri kesempatan,  
setiap rencanaMu, Q yakin itu yang terbaik buatQ....

setiap langkah dan jalan yang Q tempuh

Q yakin itu semua takdir dariMu....

Hidup dan matiQ semua adalah kuasaMu Tuhan.....

Tuhan.....Engkau mengenalQ, sejak lahirQ  
pemilik hati dan pikiranQ  
pemilik Jiwa dan RagaQ.....

dan Engkau selalu mendengar doa yg selalu terbesit di lubuk hatiQ.....

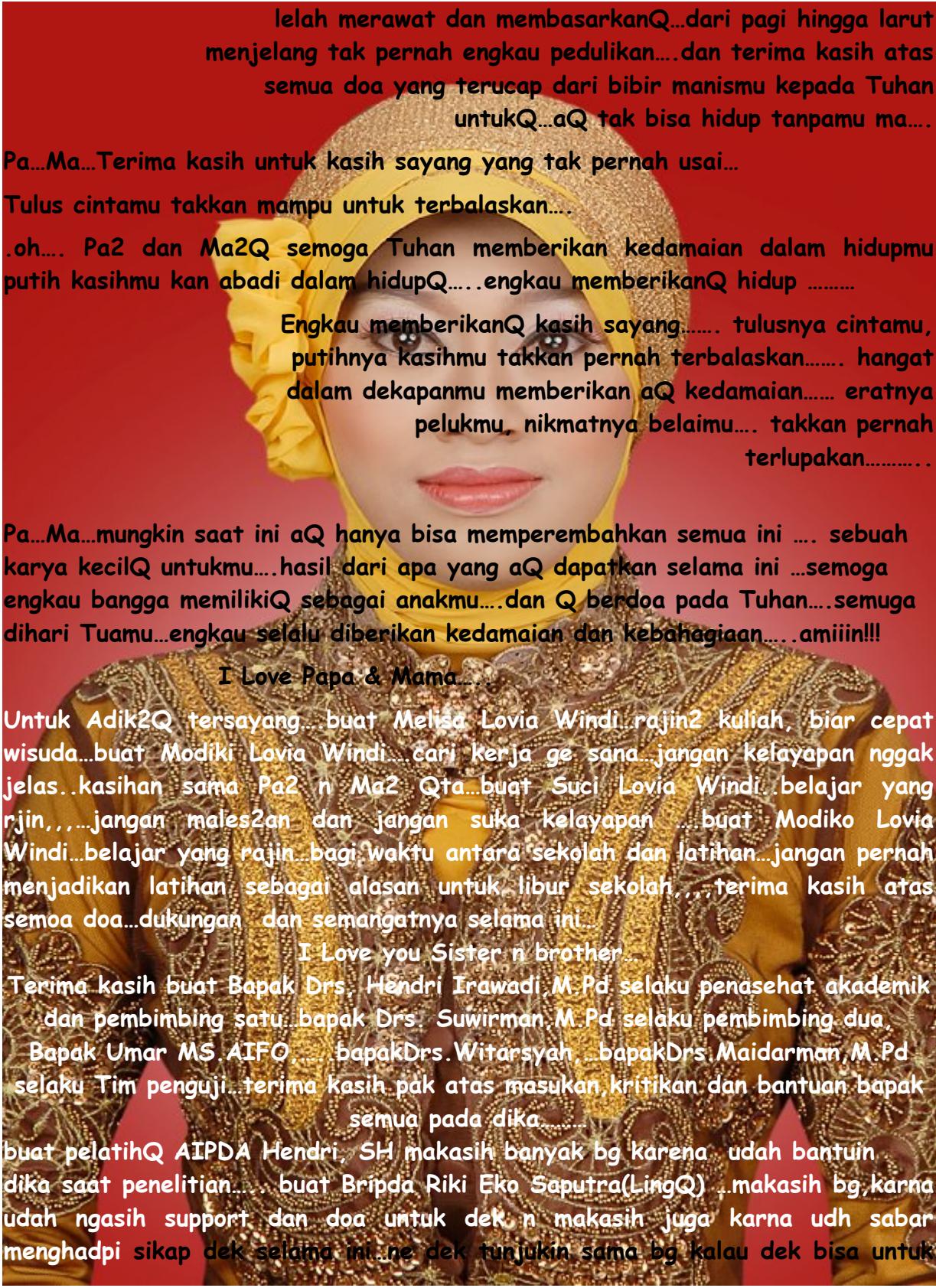
Terima kasih Tuhan,karena Engkau masih menyayangiQ.....  
yukur AlhamdulillAH, engkau telah mengabulkan salah satu doa dan harapan  
keluargaQ...namun perjuangan ini belum berakhir, semoga engkau senantiasa  
membimbing hambamu ini tetap dijalamu...amiiin!!

TERIMA KASIH TUHAN... I LOVE ALLAH

TO: Pa2Q & Ma2Q Tersayang

Pa engkaulah pahlawanQ...engkau lah lelaki yg tak pernah menyakiti  
hatiQ...Teriknya mentari dan derasnya hujan yg mengguyur tubuhmu takkan  
pernah engkau pedulikan demi Qmi anak2mu....pa terima kasih atas segala  
usahamu dan tanggung jawabmu pada Qmi anak2mu...semua tetesan keringat yg  
mengalir ditubuhmu....takkan pernah terbalaskan olehQ....

Ma engkaulah wonder womanQ... engkau segalanya  
bagiQ..hanya engkau yang mampu mengerti aQ...kau tak pernah



lelah merawat dan membasarkanQ...dari pagi hingga larut  
menjelang tak pernah engkau pedulikan....dan terima kasih atas  
semua doa yang terucap dari bibir manismu kepada Tuhan  
untukQ...aQ tak bisa hidup tanpamu ma....

Pa...Ma...Terima kasih untuk kasih sayang yang tak pernah usai...

Tulus cintamu takkan mampu untuk terbalaskan....

.oh.... Pa2 dan Ma2Q semoga Tuhan memberikan kedamaian dalam hidupmu  
putih kasihmu kan abadi dalam hidupQ.....engkau memberikanQ hidup .....

Engkau memberikanQ kasih sayang..... tulusnya cintamu,  
putihnya kasihmu takkan pernah terbalaskan..... hangat  
dalam dekapanmu memberikan aQ kedamaian..... eratnya  
pelukmu, nikmatnya belaimu.... takkan pernah  
terlupakan.....

Pa...Ma...mungkin saat ini aQ hanya bisa mempersembahkan semua ini .... sebuah  
karya kecilQ untukmu....hasil dari apa yang aQ dapatkan selama ini ...semoga  
engkau bangga memilikiQ sebagai anakmu....dan Q berdoa pada Tuhan....semoga  
dihari Tuamu...engkau selalu diberikan kedamaian dan kebahagiaan.....amiiin!!!

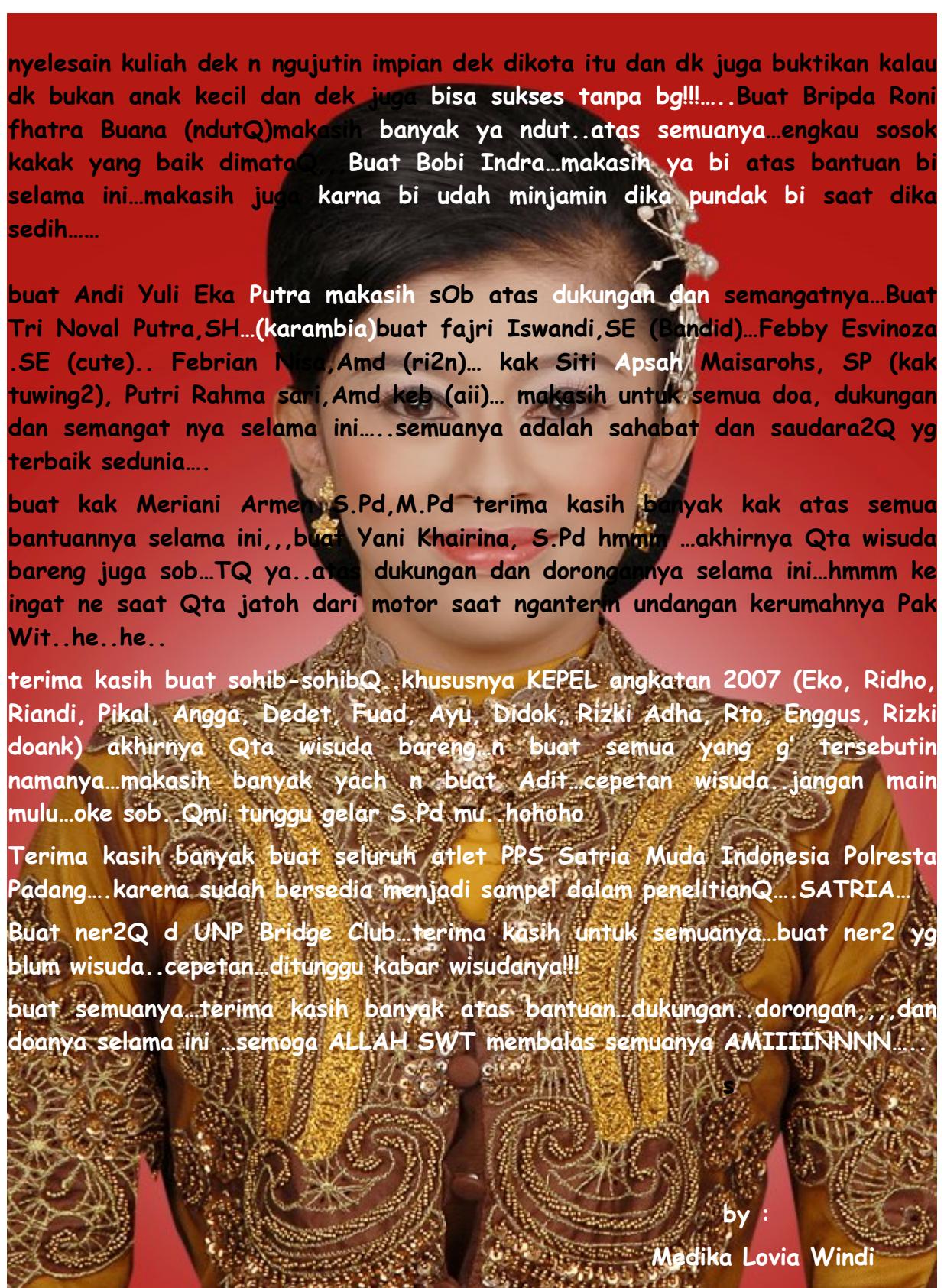
I Love Papa & Mama....

Untuk Adik2Q tersayang...buat Melisa Lovia Windi...rajin2 kuliah, biar cepat  
wisuda...buat Modiki Lovia Windi...cari kerja ge sana...jangan kelayapan nggak  
jelas..kasihan sama Pa2 n Ma2 Qta...buat Suci Lovia Windi...belajar yang  
rjin,...jangan males2an dan jangan suka kelayapan ... buat Modiko Lovia  
Windi...belajar yang rajin...bagi waktu antara sekolah dan latihan...jangan pernah  
menjadikan latihan sebagai alasan untuk libur sekolah,,,terima kasih atas  
semoa doa...dukungan dan semangatnya selama ini...

I Love you Sister n brother...

Terima kasih buat Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd selaku penasehat akademik  
dan pembimbing satu...bapak Drs. Suwirman, M.Pd selaku pembimbing dua,  
Bapak Umar MS.AIFO.....bapakDrs.Witarsyah,...bapakDrs.Maidarman, M.Pd  
selaku Tim penguji...terima kasih pak atas masukan, kritikan dan bantuan bapak  
semua pada dika.....

buat pelatihQ AIPDA Hendri, SH makasih banyak bg karena udah bantuin  
dika saat penelitian.... buat Bripda Riki Eko Saputra(LingQ) ..makasih bg,karna  
udah ngasih support dan doa untuk dek n makasih juga karna udh sabar  
menghadpi sikap dek selama ini...ne dek tunjukin sama bg kalau dek bisa untuk



nyelesain kuliah dek n ngujutin impian dek dikota itu dan dk juga buktikan kalau dk bukan anak kecil dan dek juga bisa sukses tanpa bg!!!....Buat Bripda Roni fhatra Buana (ndutQ)makasih banyak ya ndut..atas semuanya...engkau sosok kakak yang baik dimataQ. Buat Bobi Indra...makasih ya bi atas bantuan bi selama ini...makasih juga karna bi udah minjamin dika pundak bi saat dika sedih.....

buat Andi Yuli Eka Putra makasih sOb atas dukungan dan semangatnya...Buat Tri Noval Putra,SH...(karambia)buat fajri Iswandi,SE (Bandid)...Febby Esvinoza .SE (cute).. Febrian Nisa,Amd (ri2n)... kak Siti Apsah Maisarohs, SP (kak tuwing2), Putri Rahma sari,Amd keb (aii)... makasih untuk semua doa, dukungan dan semangat nya selama ini....semuanya adalah sahabat dan saudara2Q yg terbaik sedunia....

buat kak Meriani Armen, S.Pd,M.Pd terima kasih banyak kak atas semua bantuannya selama ini,,,buat Yani Khairina, S.Pd hmmm ...akhirnya Qta wisuda bareng juga sob...TQ ya..atas dukungan dan dorongannya selama ini...hmmm ke ingat ne saat Qta jatoh dari motor saat nganterni undangan kerumahnya Pak Wit..he..he..

terima kasih buat sohib-sohibQ. khususnya KEPEL angkatan 2007 (Eko, Ridho, Riandi, Pikal, Angga, Dedet, Fuad, Ayu, Didok,, Rizki Adha, Rto, Enggus, Rizki doank) akhirnya Qta wisuda bareng..n buat semua yang g' tersebutin namanya...makasih banyak yach n buat Adit..cepetan wisuda..jangan main mulu...oke sob..Qmi tunggu gelar S.Pd mu..hohoho

Terima kasih banyak buat seluruh atlet PPS Satria Muda Indonesia Polresta Padang....karena sudah bersedia menjadi sampel dalam penelitianQ....SATRIA...

Buat ner2Q d UNP Bridge Club...terima kasih untuk semuanya...buat ner2 yg blum wisuda..cepetan..ditunggu kabar wisudanya!!!

buat semuanya...terima kasih banyak atas bantuan..dukungan..dorongan,,,dan doanya selama ini ..semoga ALLAH SWT membela semuanya AMIIIINNNN....

by :  
Medika Lovia Windi

## ABSTRAK

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

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 keampuan 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**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karuniaNYA sehingga penulis dapat menyelesaikan sikpsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan *Push up* dan *Bench press* Terhadap Kemampuan Pukulan Lurus Atlet Pecak Silat PPS Satria Muda Indonesia (SMI) Polresta Padang”.

Sripsi ini ditulis untuk melengkapi sebahagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada Bapak :

1. Drs. Arsil, M. Pd, selaku Dekan Fakultas ilmu Keolahragaan,yang telah menyediakan kesempatan dan fasilitas yang ada dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Drs. Maidarman, M. Pd selaku ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, yang telah memberikan bahan administrasi dalam peyelesaian skripsi ini.
3. Drs. Hendri Irawadi, M. Pd selaku pembimbing I sekaligus penasehat akademik dan Drs. Suwirman, M. Pd selaku pembimbing II, yang telah membimbing dan memberikan masukan berharga bagi penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Drs. Umar, MS, AIFO, Drs. Witarsyah, dan Drs. Maidarman, M. Pd sebagai dosen penguji, yang telah memberikan nasehat, arahan, dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak/Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, tempat penulis berguru dan menimba ilmu.

6. Orang yang berarti dalam hidup penulis, Ayahandaku Rinaldi dan Ibundaku Dra. Widiastuti, yang telah bersusah payah mendidik, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi di Universitas Negeri Padang, serta adik-adikku dan seluruh keluarga yang selalu berdo'a dan memberikan bantuan moril dan materil selama penulis dalam pendidikan.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang tidak mungkin disebutkan satu persatu. Yang telah memberikan dorongan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan dalam proses pembuatan skripsi ini mulai dari persiapan sampai pelaksanaan dan penulisannya mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Amin. . .

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam penyelesaian skripsi ini, namun penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritikan demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini memberikan manfaat baik untuk penulis sendiri maupun untuk kemajuan ilmu pengetahuan.

Padang, Januari 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....</b>	iii
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	iv
<b>ABSTRAK .....</b>	vii
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	viii
<b>DAFTAR ISI .....</b>	x
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	xii
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	xiv
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	8
B. Kerangka Konseptual.....	24
C. Hipotesis Penelitian .....	27

**BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	28
B. Tempat dan waktu penelitian.....	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	29
D. Definisi Operasional .....	30
E. Instrument Penelitian .....	32
F. Teknik Pengumpulan Data.....	32
G. Teknik Analisa Data .....	33

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	34
B. Uji Persyaratan Analisis.....	35
C. Uji Hipotesis.....	37
D. Pembahasan .....	39

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	41
B. Saran .....	42

**DAFTAR PUSTAKA.....** 43

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi atlet pencak silat PPS SMI Polresta Padang .....	30
2. Distribusi Data pretest dan post test .....	34
3. Homogenitas varians data penelitian .....	36
4. Rangkuman Uji normalitas data .....	36
5. Rangkuman Uji hipotesis 1 .....	37
6. Rangkuman Uji hipotesis 2 .....	38
7. Rangkuman Uji hipotesis 3 .....	38

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>		<b>Halaman</b>
1. Bentuk pukulan lurus .....		12
2. Otot Lengan dilihat dari sisi luar ..		13
3. Otot lengan bawah dilihat dari posterior .....		14
4. Teknik <i>push up</i> .....		21
5. Otot <i>pectoralis mayor</i> dan <i>tricep brachii</i> .....		22
6. Bentuk latihan bench press .....		23
7. Bentuk latihan <i>bench press</i> dan otot yang terlatih .....		24

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
8. Data hasil kemampuan pukulan lurus.....	44
9. Pebagian kelompok latihan meng.....n tenik <i>matching</i> .....	45
10. Analisis data mean dan standart de.....	46
11. Uji Homogenitas.....	47
12. Uji normalitas tes akhir latihan <i>push up</i> .....	49
13. Uji normalitas tes akhir latihan <i>bench press</i> .....	50
14. Hipotesis pertama .....	51
15. Hipotesis kedua.....	53
16. Hipotesis ketiga .....	55
17. Surat izin melakukan penelitian.....	57
18. Surat keterangan dari PPS Satria Muda Indonesia Komwil Padang .....	58
19. Sertifikat pelatih.....	59
20. Surat Uji kelayakan Barang .....	60
21. Program Latihan .....	61
22. Dokumentasi Penelitian.....	79

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Bangsa Indonesia merupakan bangsa yang sedang berkembang, yang mana pembangunan disegala bidang merupakan tujuan utamanya. Setiap pembangunan diharapkan berdasarkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Untuk mendapatkan hasil IPTEK yang memuaskan, kita juga perlu membangun bidang olahraga, baik olahraga kesegaran jasmani maupun olahraga untuk mencapai prestasi.

Dalam olahraga diharapkan terciptanya masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Disamping itu kegiatan olahraga diharapkan membentuk watak dan kepribadian yang baik sehingga terciptanya manusia seutuhnya dalam melaksanakan pembangunan. Karena itu olahraga perlu ditingkatkan dan disebarluaskan dipelosok tanah air dalam rangka memasyarakatkan olahraga.

Sehubungan dengan hal di atas pemerintah mengeluarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 tahun 2005 BAB II pasal 4 yaitu:

“Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”

Untuk mencapai tujuan di atas, maka perlu ditingkatkan usaha-usaha seperti, mengadakan latihan secara kontinu, perlombaan olahraga yang dapat diikuti oleh seluruh lapisan masyarakat.

Berdasarkan kutipan di atas menunjukan bahwa dalam pelaksanaan pembangunan nasional sangat berintegrasi dengan pembangunan kebudayaan bangsa, yang dapat membawa kearah kesatuan dan persatuan bangsa dalam

mencapai tujuan pembangunan nasional yakni masyarakat aman, adil dan makmur.

Dari sekian banyak cabang-cabang olahraga prestasi yang sedang dikembangkan dan ditingkatkan prestasinya secara maksimal, diantaranya adalah cabang olahraga pencak silat. Pencak silat adalah seni bela diri bangsa indonesia yang telah membudaya, secara turun temurun dari nenek moyang sampai sekarang, selalu berkembang secara kuantitas dan kualitas.

Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya perguruan pencak silat yang berkembang diseluruh nusantara bahkan sudah berkembang keberbagai pelosok dunia. Pencak silat merupakan olahraga beladiri yang berfungsi sebagai pembelaan diri dari bahaya yang mengancam dirinya. Berkenaan dengan hal tersebut, Depdikbud (1995:13) menjelaskan sebagai berikut :

“Pencak silat mempunyai pengertian gerak dasar bela diri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan. Silat mempunyai pengertian sebagai gerak bela diri yang sempurna, bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama dari bala atau bencana”

Mengacu dari pendapat diatas dapat dipahami bahwa pencak silat merupakan gerak bela diri yang bertujuan untuk menjaga diri dari hal-hal yang membahayakan dan dapat mengancam keselamatan. Pencak silat juga berfungsi sebagai seni petunjukan, sebagai olahraga untuk kesegaran jasmani, pertandingan dan prestasi dan pengendalian diri, yaitu pembentukan kepribadian, akhlak, berbudi pekerti, beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Di Indonesia, IPSI (Ikatan Pencak Silat seluruh Indonesia) terus berupaya meningkatkan prestasi pencak silat dengan mengadakan *event-event* atau kejuaraan baik itu ditingkat daerah maupun di tingkat nasional, berkaitan dengan pembinaan dan perkembangan olahraga prestasi di tanah air, sudah sepatutnya pembinaan

prestasi olahraga pencak silat di tumbuh kembangkan sesuai dengan kemajuan teknologi di bidang olahraga. Seperti halnya seorang pelatih yang berkualitas dapat memamfaatkan ilmu pengetahuan secara ilmiah di bidang olahraga pencak silat yang pada akhirnya dapat melahirkan seorang atlet pencak silat yang berprestasi tinggi.

Prestasi seorang atlet atau olahragawan tidak semata-mata ditentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja, akan tetapi juga di tentukan oleh kesiapan yang memenuhi secara maksimal faktor pendukung lainya. Begitu juga pada olahraga pencak silat, untuk berprestasi sangatlah komplek elemen-elemen yang harus dimiliki oleh seorang atlet, di antaranya gizi, kesehatan, kondisi fisik, teknik, mental, usia, jenis kelamin dan strategi serta kemampuan menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungannya.

Hubungan antara faktor-faktor tersebut tidak dapat dipisahkan dan saling mempengaruhi satu sama lainnya. Apabila ada pembinaan olahraga yang meremehkan salah satu faktor atau hanya memberikan perhatian khusus pada faktor - faktor tertentu, tidak akan menghasilkan prestasi yang optimal.

Untuk mencapai prestasi yang optimal perlu adanya empat elemen dasar yang mendukung yaitu: fisik, teknik, mental dan taktik-strategi. Berbicara empat elemen dasar dalam pencaksilat, teknik merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan dalam perolehan nilai, diantara teknik-teknik tersebut, salah satu nya adalah teknik pukulan karena pukulan merupakan serangan yang memiliki nilai.

Dalam peraturan pertandingan pencak silat, pukulan akan memperoleh nilai satu apabila memenuhi syarat sebagai berikut menurut Naharsari (2008:6)

“1. dilakukan dengan mantap dan bertenaga, 2. adanya dukungan kuda-kuda dan kaki tumpu yang baik, 3. jarak jangkauan lintasan serangan benar, 4. tidak terhalang tangkisan atau belaan lawan,”

Pukulan merupakan sebuah serangan dalam pencak silat yang sangat banyak manfaatnya, selain sebagai untuk perolehan nilai, pukulan juga dapat berfungsi sebagai penggoyah ketahanan lawan saat bertanding, apabila lawan tersebut sudah dapat digoyahkan maka dengan mudah pesilat dapat melakukan serangan lain seperti tendangan, kuncian serta jatuhnya kepada lawannya, maka dengan cara seperti itulah seorang pesilat lebih dimudahkan dalam mengumpulkan banyak nilai untuk memenangkan pertandingan.

Yang dimaksud dalam pukulan tersebut adalah pukulan yang dilakukan dengan teknik dan didukung dengan kekuatan yang maksimum. Disamping itu pukulan harus di lakukan dengan cepat sehingga lawan tidak dapat menangkis atau mengelakkanya.

Sebuah pukulan dalam pencak silat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya : 1). Penguasaan teknik, 2). Kondisi fisik, 3). Jenis kelamin, 4). Kekuatan otot lengan.

Dalam olahraga pencak silat sangat dibutuhkan sekali kekuatan otot lengan, terutama dalam melakukan pukulan. Untuk melakukan pukulan dalam pencak silat sangat dibutuhkan sekali kekuatan otot lengan yang baik, untuk mendapatkan kekuatan otot lengan yang baik maka perlu dilatih, dan bentuk-bentuk latihan untuk kekuatan otot lengan menurut <http://Nuryantoahmadi.blog.spot.com/> yaitu 1). Latihan *Souldier press*, 2). Latihan *Triceps push down*, 3). Latihan *Incline dumbbell*, 4). Latihan *Push up*, 5). Latihan *Bench press*.

Dalam hal ini penulis ingin meneliti tentang pengaruh latihan *push up* dan *bench press* terhadap kemampuan pukulan lurus.

Latihan *push up* adalah suatu bentuk latihan daya tahan kekuatan yang bertujuan meningkatkan kekuatan otot lengan yang dilakukan dengan cara berbaring dengan keadaan telungkup, tangan dilipat disamping badan, kedua tangan menekan lantai dan diluruskan sehingga badan terangkat ,sedangkan sikap badan, bokong, dan tungkai merupakan garis lurus, setelah itu badan diturunkan dengan cara membongkokkan lengan pada siku, sehingga dada menyentuh lantai.

Sedangkan latihan *bench press* adalah suatu bentuk latihan beban untuk daya tahan kekuatan dengan menggunakan bangku dan barbell, sedangkan pelaksanaannya adalah dengan tidur telentang di atas bangku, kedua telapak kaki diletakkan dilantai, kedua tangan memegang barbell, kemudian turunkan kedua tangan sampai *barbell* menyentuh dada, selanjutnya dorong tangan keatas sampai lurus.

Tapi lain kenyataannya yang ada dilihat dari hasil pengamatan peneliti pada atlet pencak silat PPS Satria Muda Indonesia (SMI) Polresta Padang, rata-rata kemampuan pukulan seorang pesilat masih kurang dibandingkan dengan kemampuan tendangan. Padahal pukulan sangat diperlukan sekali oleh seorang pesilat saat bertanding. Untuk memperoleh pukulan yang kuat dan berbobot, perlu latihan yang tepat dan terarah. Berbagai bentuk latihan dapat dilakukan agar pukulan kuat dan cepat, diantaranya adalah melatih kekuatan otot lengan dengan latihan *push up* dan *bench press*, oleh karena itu, penulis akan meneliti pengaruh latihan *push up* dan *bench press* terhadap kemampuan pukulan lurus. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan prestasi pencak silat.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah yang akan di bahas dalam penelitian ini dapat di identifikasi sebagai berikut:

1. Seberapa besar pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan pukulan lurus.
2. Seberapa besar pengaruh latihan *bench press* terhadap kemampuan pukulan lurus.
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *push up* dan *bench press* terhadap kemampuan pukulan lurus.
4. Apakah terdapat pengaruh antara Tehnik, taktik dan mental yang dimiliki oleh seorang pesilat terhadap kemampuan pukulan lurus
5. Apakah terdapat pengaruh antara Kondisi fisik (kekuatan, kecepatan, keseimbangan dan daya tahan) terhadap pukulan lurus.

## C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dan terbatasnya dana, tenaga dan waktu yang tercakup dalam penelitian ini maka peneliti membuat suatu batasan masalah agar penelitian ini lebih terarah dan sesuai dengan sasaran yang di inginkan. Pada penelitian ini masalah yang akan di bahas adalah “Kemampuan Pukulan Lurus Dalam Pencak Silat PPS Satria Muda Indonesia (SMI) Polresta Padang”

## D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah di kemukakan, maka penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut ”Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *push up* dan *bench press* terhadap kemampuan pukulan lurus atlet pencak silat PPS Satria muda Indonesia (SMI) Polresta Padang

## E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan pukulan
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *bench press* terhadap kemampuan pukulan
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *push up* dan *bench press* terhadap kemampuan pukulan lurus

## F. Kegunaan Penelitian

Di harapkan dari hasil penelitian ini dapat di jadikan bahan masukan yang berguna :

1. Bagi penulis, dengan adanya penelitian ini akan menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman tersendiri dalam penelitian ini
2. Bagi para pelatih untuk dapat mengembangkan kemampuan atletnya dalam melatih.
3. Bagi atlet dan mahasiswa untuk mengembangkan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan pukulan dalam pencak silat.
4. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa di Pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan pukulan lurus atlet pencak silat PPS Satria Muda Indonesia Polresta Padang. Dengan nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $2,64 > 1,81$ ). Dan pengaruhnya dapat dilihat dari uji beda mean dimana mean pre test kemampuan pukulan kelompok *push up* 101,70 sedangkan post test nya 112,00 (meningkat 10,3 point). Ini berarti terjadi peningkatan kemampuan pukulan lurus dengan menggunakan latihan *push up*.
2. Terdapat pengaruh latihan *bench press* terhadap kemampuan pukulan lurus atlet pencak silat PPS Satria Muda Indonesia Polresta Padang. Dengan nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $2,54 > 1,81$ ). Dan pengaruhnya dapat dilihat dari uji beda mean dimana mean pre test kemampuan pukulan kelompok *bench press* 102,20 sedangkan post test nya 107,40 (meningkat 5,2 point). Ini berarti terjadi peningkatan kemampuan pukulan lurus dengan menggunakan latihan *bench press*.
3. Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *push up* dan *bench press* terhadap kemampuan pukulan lurus atlet pencak silat PPS Satria Muda Indonesia Polresta Padang. Dengan nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $2,41 > 1,72$ ) dimana perbedaan pada kelompok latihan *push up* meningkat 10,3 point sedangkan pada kelompok latihan *bench press* 5,2 point.

## B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan pukulan lurus, diantarnya ;

1. Bagi guru Penjas yang memiliki atlet pencak silat ataupun pemula untuk menggunakan *push up* dan *bench press* atau salah satunya dalam meningkatkan kemampuan pukulan.
2. Para pelatih disarankan untuk tidak mengabaikan kemampuan pukulan atlet untuk meningkatkan prestasi pencak silat anak latihnya. Dan disarankan saat berlatih untuk memberikan latihan *push up* atau *bench press* atau salah satunya untuk meningkatkan kemampuan pukulan lurus saat bertanding.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada atlet pencak silat PPS Satria Muda Indonesia Polresta Padang, untuk itu perlu diadakan penelitian pada sampel yang memiliki jumlah sampel yang lebih banyak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Aryadi.2005. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Padang:FIK UNP
- Aswandi. Rengki, (2008), *Pengaruh Latihan Push up dan Pull up Terhadap Chestpass Bola Basket Siswa Sekolah Menengah Atas SMA 1 Pasaman*:FIK UNP
- Bompa TO, 1990. *Theory and methodology of training*. Terjemahan
- Fahey D. Thomas, (2006), *Weight Training Basic, A Complet Program for Men and Women*,  
New York, McGraw-Hill
- Hadi, Sutrisno.1990.*Statistik Jilid 2*.Yogyakarta:Andi Offset
- <http://Nuryantoahmadi.blog.spot.com/>
- [http://en.wikipedia.org/wiki/Bench\\_press](http://en.wikipedia.org/wiki/Bench_press)
- Irawadi, Hendri, 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*, Padang:FIK UNP
- Lubis, Johansyah. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*.Jakarta:Rajagrfindo Persada
- Maidarman. 2011. *Bahan Ajar Pengelolahan Fitnes, Tes dan Evaluasi Melatih Kondisi Fisik*.  
Padang. FIK UNP
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani. Teori dan Praktek Jilid I*.Jakarta : Erlangga
- Muhyi Faruq. Muhammad.(2009). *Meningkatkan kebugaran jasmani melalui permainan dan olahraga pencak silat*.Surabaya:Gramedia Wi,diasarana Indonesia
- Nelson, Arnold, G. (2007), *Stretching Anatomy, Human Kinetic*, United State of America.,
- Naharsari, Dyah, Nur.2008, *Olahraga Pencak Silat*.Jakarta:Ganeca exact
- Prederic, Delavier, (2007), *Strength Training Anatomy*, Human kinetics
- Sudjana. (1992). *Metoda Statistika*. Bandung:Tarsito
- Suryabrata, Sumadi. (1995). *Metodologi Penelitian*, Jakarta:PT raja grafindo Persada
- Syafrudin, (1999). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*, Padang : FIK UNP