

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

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)*



Oleh :
MUHAMAD ICHSAN SABILLAH
NIM 16089009/2016

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Standing Barbell Curls* dan *Triceps Extension* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Atas Gulat Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Muhamad Ichsan Sabillah

Nim/BP : 16089009/2016

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan & Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2020

Disetujui Oleh:

Pembimbing



Dr. Apri Agus, M.Pd
Nip.1959 1104 1983 10 1 001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesehatan & Rekreasi



Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
Nip.19790704 200912 1 004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Di Depan Tim Penguji
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan**

Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan *Standing Barbell Curls* dan *Triceps Extension* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Atlet Gulat Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Muhamad Ichsan Sabillah

BP/NIM : 2016/16089009

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2020


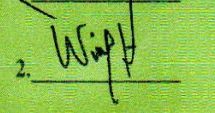

Tim Penguji :

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Apri Agus, M.Pd

Anggota : Windo Wiria Dinata, S.Pd., M.Pd

Anggota : Fahmil Haris, S.Pd., M.Pd

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Pengaruh Latihan *Standing Barbell Curls* dan *Triceps Extension* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Atlet Gulat Kabupaten Pesisir Selatan**" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing, dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicatumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam perpustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang telah berlaku.

Padang, Maret 2020
Yang Menyatakan



Muhamad Ichsan Sabillah
NIM. 16089009/2016

ABSTRAK

Muhamad Ichsan Sabillah (2020) Pengaruh Latihan *Standing Barbell Curls* dan *Triceps Extension* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Atlet Gulat Kabupaten Pesisir Selatan.

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 thitung $>$ ttabel ($7,894 > 1,833$), 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*, *Triceps Extension*, Kekuatan Otot Lengan, Gulat.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirabbil'alamiin, segala puji bagi Allah SWT, rasa syukur yang tak terhingga penulis ucapkan atas curahan karunia dan ridho-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Standing Barbell Curls* dan *Triceps Extension* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Atlet Gulat Kabupaten Pesisir Selatan”**. Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Ucapan terima kasih terdalam untuk Ibunda dan Ayahanda tercinta, yang menjadi motivator utama dalam penyelesaian skripsi ini. Selanjutnya penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan pemikiran, waktu dan berbagai masukan yang sangat berharga dalam penyelesaian skripsi ini. Juga untuk para dosen penguji yakni Bapak Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd dan Fahmil Haris, S. Pd, M.Pd, terimakasih telah memberikan masukan-masukan yang sangat berguna bagi skripsi ini.

Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih untuk pihak pihak yang secara integratif memiliki andil dalam penyelesaian skripsi ini:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.d selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Apri Agus, M.Pd, selaku dosen Pembimbing Akademik yang selalu menguatkan tekad saya dalam menulis Skripsi ini.
4. Dosen Penguji saya bapak Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd dan Fahmil Haris, S.Pd, M.Pd, yang selama ini telah banyak memberikan arahan dan maukannya kepada saya.

5. Bapak dan Ibu staf pengajar pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Gestrojoni, S.Pd., M.M selaku Pelatih Atlet Gulat Kabupaten Pesisir Selatan.
7. Staf kepastakaan dan staf administrasi jurusan Kesehatan dan Rekreasi dan staf administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Seluruh keluarga besar dan sahabat-sahabat penulis yang penulis cintai.
9. Rekan-rekan seperjuangan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya mahasiswa Kesehatan dan Rekreasi 2016 terimakasih atas semua kebersamaan, kebaikan dan semangat yang telah diberikan.
10. Terimakasih abang-abang dan kakak-kakak senior yang selalu memberi saya motivasi, mengarahkan, membimbing, serta tidak bosan selalu mengingatkan penulis akan Skripsi ini. Semoga semua bimbingan, bantuan, petunjuk, arahan, motivasi dan kerjasama yang telah diberikan diberkahi oleh Allah SWT, amin.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan baik darisegi materi maupun dalam teknik penulisan. Untuk itu saran dan kritikan sangat diharapkan untuk kesempurnaan di masa yang akan datang. Semoga penulisan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2020

Muhamad Ichsan Sabillah
NIM. 16089009/2016

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II Kajian Teori	
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Olahraga Gulat	9
2. Kondisi Fisik	21
3. Prinsip-Prinsip Latihan	29
4. Kekuatan Otot Lengan	31
5. Sistem Energi	33
6. Standing Barbell Curls	35
7. Tricep Extension	36
B. Penelitian Yang Relevan	37
C. Kerangka Konseptual	38
D. Hipotesis Penelitian.....	39
BAB III Metodologi Penelitian	
A. Jenis Penelitian.....	40

B. Waktu dan Tempat Penelitian	41
C. Populasi dan Sampel	41
D. Defenisi Operasional	42
E. Jenis dan Sumber Data	43
F. Instrumen Penelitian.....	43
G. Teknik Analisis Data.....	46

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

A. Deskripsi Data	48
B. Uji Persyaratan Analisis	51
1. Uji Normalitas	51
2. Pengujian Hipotesis.....	52
C. Pembahasan.....	53
D. Keterbatasan Penelitian.....	55

BAB V Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	56

Daftar Pustaka	58
-----------------------------	-----------

<i>Lampiran</i>	<i>60</i>
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel Kategori Berat Badan	12
2. Kerangka Konseptual	39
3. Populasi Atlet Gulat	41
4. Distribusi Frekuensi <i>pre test</i> kekuatan otot lengan	48
5. Distribusi Frekuensi <i>post test</i> kekuatan otot lengan.....	50
6. Uji Normalitas	51
7. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Bentuk Matras Gulat	13
2. Teknik Tarikan Gulat	17
3. Teknik Dorongan Gulat.....	18
4. Teknik Bantingan Gulat	19
5. Teknik Gulungan Gulat.....	19
6. Teknik Kunci Gulat	20
7. Teknik Blocking Gulat	20
8. Teknik Angkatan Gulat	21
9. Sistem Metode Pyramid	29
10. Otot Lengan Atas	33
11. Latihan <i>Standing Barbell Curls</i>	35
12. Latihan <i>Triceps Extension</i>	36
13. Bagan Rancangan Penelitian.....	40
14. <i>Barbell curl</i>	43
15. Histogram <i>pre test</i> kekuatan otot lengan	49
16. Histogram <i>post test</i> kekuatan otot lengan	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	60
2. Daftar Nama Pembantu Pengawas Peneliti.....	66
3. <i>Data Pengukuran Pre Test dan Post Test Kekuatan Otot Lengan</i>	67
4. Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Kekuatan Otot Lengan	68
5. Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> Kekuatan Otot Lengan.....	69
6. Pengujian Hipotesis	70
7. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	72
8. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke Z	73
9. Tabel Persentil untuk Distribusi <i>t</i>	74
10. Dokumentasi Penelitian	75

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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, memperkokoh ketahanan nasional,serta mengangkat harkat dan kehormatan bangsa”

Berdasarkan kutipan di atas perlu adanya usaha dan upaya dalam meningkatkan prestasi olahraga ketingkat yang lebih tinggi dan melakukan pembinaan secara keseimbangan agar prestasi olahraga dapat tercapai. Berkaitan dengan pembinaan dan pengembangan olahraga di tanah air, sudah sepantas nya pengembangan prestasi olahraga di tumbuhkan kembangkan

dengan baik sesuai dengan kemajuan teknologi dalam bidang olahraga. Olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia, dengan berolahraga secara teratur dan *continue* akan meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang. Salah Satu cabang olahraga yang juga melakukan pembinaan ini adalah cabang olahraga gulat.

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*).

Gulat merupakan olahraga Prestasi yang mempunyai ciri khas yaitu olahraga yang berhadapan dengan menggunakan anggota tubuh, berusaha untuk menjatuhkan lawan dengan cara menarik, mendorong, menjegal, membanting, menekan, dan menahan, sehingga lawan menempel diatas matras dengan tidak melanggar peraturan yang telah di tentukan. Pegulat gaya Romawi dilarang memegang bagian pinggang ke bawah, atau menjegal dengan menggunakan kaki secara aktif dalam melakukan serangan. Sedangkan pada gaya bebas diperkenankan memegang kaki dalam melakukan gerakan atau serangan.

Di Indonesia, Federasi. Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PB.PGSI) terus berupaya meningkatkan prestasi olahraga gulat dengan mengupayakan kejuaraan baik di tingkat Daerah maupun Nasional. Berkaitan dengan pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga di tumbuh kembangkan sesuai dengan kemajuan teknologi di bidang olahraga. Seorang pelatih yang berkualitas dan menerapkan ilmu pengetahuan secara ilmiah di bidang olahraga gulat yang pada akhirnya dapat melahirkan seorang atlet gulat berprestasi tinggi. Prestasi olahraga gulat bukan semata-mata ditentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja, akan tetapi juga ditentukan oleh kesiapan yang memadai secara maksimal.

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

Untuk mencapai kemampuan teknik gulat yang diinginkan, kondisi fisik adalah hal yang terpenting, di karenakan didalam aspek kondisi fisik terdapat beberapa komponen-komponen fisik yang terdiri dari: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*power*), kecepatan (*speed*), keseimbangan (*balance*), kelincahan (*agility*), kelenturan (*flexibility*), dan koordinasi (*coordination*).

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.

Pada pekan olahraga provinsi (porprov) 2018 di padang pariaman , cabang olahraga gulat yang berlangsung di SMA 2 batang anai pada tanggal 17 november sampai dengan 29 november 2018. Menurut informasi dari pelatih Atlet gulat Kabupaten pesisir selatan yang dipertandingkan tidak bisa mencapai target yang diharapkan, yang dimana di targetkan dapat 10 medali emas akan tetapi hanya mendapatkan 1 medali emas . Hal ini disebabkan kurangnya insentiflatihan yang dilakukan dan kurang terprogramnya bentuk latihan kekuatan otot lengan dengan baik, dan program yang sering dilakukan yaitu latihan *aerobik* dan teknik menyusup. Sehingga, daya tahan kardiovaskuler tidak seimbang dengan kekuatan otot lengan.

Berdasarkan pengalaman dan pengamatan penulis sebagai atlet gulat di kabupaten pesisir selatan, diketahui pada saat latihan maupun pada saat bertanding ternyata masih banyak atlet yang melakukan teknik yang kurang bagus dan kekuatan otot lengan yang masih kurang sehingga saat melakukan

pertandingan atlet mudah terdorong dan terkunci oleh lawan mainnya. Dan pada saat atlet melakukan bantingan pinggang sering kali gagal akibat kekuatan otot lengan nya yang kurang. Menurut informasi dari pelatih gulat kabupaten pesisir selatan, kemampuan atlet saat menahan dorongan dan tarikan dari lawan tidak maksimal karena kurang terlatihnya kekuatan otot lengan mereka. Rendahnya kekuatan otot lengan disebabkan oleh banyakk faktor di antaranya : program latihan ,postur badan, kebugaran jasmani, mental, metode latihan dan sebagainya.

Memang tidaklah mudah seseorang untuk memiliki kemampuan kekuatan otot lengan yang bagus dalam olahraga gulat, untuk memiliki kemampuan kekuatan yang bagus tentunya memerlukan latihan secara sistematis, progresif, berkelanjutan dan terprogram. Ini dilakukan untuk mencapai tujuan yang di inginkan. Latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan dalam olahraga gulat ialah dengan latihan *standing barbell curls* dan *triceps extension*. Latihan *standing barbell culs* merupakan salah satu bentuk latihan untuk menguatkan kekuatan otot lengan seorang atlet. Dan *Triceps extension* ialah salah satu bentuk latihan *triceps* terbaik untuk menguatkan kekuatan otot lengan seorang atlet..

Bentuk latihan di atas, merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan kekuatan otot lengan pada olahraga gulat. Dengan meningkatnya kemampuan kekuatan otot lengan atlet gulat tersebut, hal ini dapat meningkatkan prestasi atlet gulat kabupaten pesisir selatan.

Oleh sebab itu penulis ingin melakukan penelitian berkaitan dengan kemampuan kekuatan otot lengan dan sesuai dengan masalah yang penulis lihat di lapangan bahwa penulis menduga kegagalan dalam beberapa teknik serangan dan bertahan disebabkan oleh kemampuan kekuatan otot lengan atlet gulat pesisir selatan masih rendah.

Selain kekuatan otot lengan, metode latihan, serta kualitas pelatih sangat mempengaruhi suatu prestasi. Untuk itu perlu sekali dilakukan suatu penelitian untuk mengetahui penyebab rendahnya prestasi atlet gulat kabupaten pesisir selatan, karena jika hal ini dibiarkan terus-menerus maka prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk di raih. Untuk itu penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan *Standing Barbell Curls* dan *Triceps Extension* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Atlet Gulat Kabupaten Pesisir Selatan”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Tingkat kekuatan otot lengan atlet masih rendah.
2. Kurang terprogramnya latihan kekuatan otot lengan dengan baik.
3. Banyaknya kegagalan atlet dalam bantingan.
4. Rendahnya kemampuan mendorong dan mengunci lawannya.
5. Kurang sistematisnya dalam melakukan metode latihan.

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini di batasi pada Pengaruh Latihan *Standing barbell curl* dan *Triceps extension* Terhadap Kekuatan otot lengan Atlet Gulat kabupaten pesisir selatan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang di kemukakan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian adalah apakah ada Pengaruh Latihan *Standing barbell curls* dan *Triceps extension* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Atlet Gulat Kabupaten Pesisir Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah penelitian yang diajukan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Standing barbell curl* dan *Triceps extension* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Atlet Gulat Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang dicapai, maka hasil penelitian ini berguna bagi :

1. Penulis, sebagai syarat kelulusan S.Or Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Atlet, sebagai pedoman dalam meningkatkan kemampuan bergulat khususnya untuk meningkatkan kekuatan otot lengan atlet.
3. Pelatih, sebagai bahan untuk mengembangkan kondisi fisik

atletnya dalam meningkatkan kekuatan otot lengan atlet.

4. Peneliti selanjutnya sebagai bahan bacaan dalam penulisan tugas-tugas, terutama pada tugas-tugas mengenai teknik dalam cabang olahraga gulat.
5. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan diperpustakaan jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik 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 $\alpha 0.05 = 1,833$.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis memberikan beberapa saran agar dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam peningkatan kekuatan otot lengan atlet gulat Kabupaten Pesisir Selatan, yaitu:

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 PUSTAKA

- 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.