

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEKUATAN
OTOT LENGAN PADA ATLET DAYUNG KAYAK
PEMULA SUMATERA SELATAN**

SKRIPSI

oleh :

Puja Sri Ayu

NIM : 06061281924028

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2023

**PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP
KEKUATAN OTOT LENGAN PADA ATLET DAYUNG
KAYAK PEMULA SUMATERA**

SKRIPSI

Oleh

Puja Sri Ayu

NIM 06061281924028

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Pendidikan Pembimbing Skripsi,
Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018



Dr. Iyakrus, Kes

NIP. 196208121987021002



**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEKUATAN
OTOT LENGAN PADA ATLET DAYUNG KAYAK PEMULA
SUMATERA SELATAN**

SKRIPSI

Oleh

Puja Sri Ayu

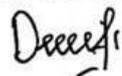
Nomor Induk Mahasiswa 06061281924028

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd

NIP.198912012019032018

Pembimbing,



Dr. Iykrus, M.Kes

NIP. 196208121987021002



**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEKUATAN
OTOT LENGAN PADA ATLE DAYUNG KAYAK PEMULA
SUMATERA SELATAN**

SKRIPSI

Oleh

Puja Sri Ayu

Nomor Induk Mahasiswa 06061281924028

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa
Tanggal : 30 Mei 2023

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Iyakrus, M.Kes
2. Anggota : Dr. Herri Yusfi, M.Pd



Indralaya, Mei 2023
Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Puja Sri Ayu
Nim : 06061281924028
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Push-Up* Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Dayung Kayak Pemula Sumatera Selatan" ini adalah benar karya saya sendiri dan tidak melakukan menjiplak atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiasi Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini ada/tidak ada pengaduan dai pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Indralaya, Mei 2023

Yang membuat pernyataan ini,



Puja Sri Ayu

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho-Nya, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Push-Up* Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Dayung Kayak Pemula Sumatera Selatan”. Disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Iyakrus, M.Kes sebagai pembimbing terima kasih atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Annis Saggaf, MSCE selaku Rektor Unsri, Dr. Hartono, M.A. Pb. selaku Dekan FKIP Unsri, Ibu Destriani M.Pd selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga kepada Bapak Dr. Herri Yusfi M.Pd selaku penguji yang telah memberikan saran dan kritik dalam penulisan skripsi ini. Terimakasih kepada pelatih dayung sumsel ibu Eva dan ibu yuni yang telah mempermudah proses penelitian penulis, dan terimakasih kepada seluruh atlet dayung sumsel . Selanjutnya penulis juga mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Indralaya, Mei 2023

Penulis,



Puja Sri Ayu

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil' alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin kuungkapkan rasa terimakasihku yang tak terhinga kepada orang – orang special pilihan Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan masa kampus. Serta limpahan kasih dan sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat. Waktu adalah hal yang paling berharga dalam hidup saya dan orang-orang yang rela mengorbankan waktu mereka untuk orang lain pantas mendapatkan rasa hormat dan terima kasih. Ku persembahkan karya ku ini kepada :

- ❖ Kedua orangtuaku Abahku Suratman dan Ibundaku Surya yang selalu memberikan kasih sayang pengorbanan kesabaran serta didikan yang begitu luar biasa. Berkat doa-doa yang selalu mereka langitkan sehingga saya bisa sampai pada titik sekarang. Semoga mereka bangga dengan apa yang sekarang saya peroleh.
- ❖ Kepada kakak perempuanku Kiki Pratiwi S.m yang selalu ada untuk adik adiknya, yang telah banyak membantu dan menyemangatiku.
- ❖ Kepada adikku tercinta Muhamad Anugrah penyemangat hari- hariku.
- ❖ Kepada Orang Terkasih “M” yang telah membersamai penulis sejauh ini hingga proses pengerjaan tugas akhir. Yang telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, memberikan dukungan dan semangat serta meluangkan waktu,tenaga,pikiran serta materi dan senantiasa sabar menghadapi saya. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya.
- ❖ Kepada pelatih dayung sumsel ibuk eva dan yuk yuni yang telah mempermudah proses penelitian di podsri sumsel.
- ❖ Kepada seluruh atlet dayung sumsel yang telah berpartisipasi dalam penelitian.
- ❖ Kepada teman seperjuanganku Jeni Fadila, Maharani Sanjaya, Dwi Sartika, Rada Prayois, Diana Tiara, Ririn Purnama, Sirli Nur H

yang saling membantu saling menyemangati di kota rantau yang keras ini.

- ❖ Kepada keluarga besar Penjaskes terkhusus teman” angkatan 2019
- ❖ Kepada temen healingku, Devi,Riska,Intan,Tiara,Cinta

MOTTO :

“Barang siapa mengerjakan kebaikan sebesar zarah pun, niscaya dia akan melihat balasannya.” (QS.As-Zalزالah:7)

“Berpikir positif, tidak peduli seberapa keras kehidupannmu.”
(Ali bin Abi Thalib)

Karena sesungguhnya, dengan kesulitan akan ada kemudahan.
(QS.Al insyirah:5)

KATA PENGANTAR

Bissmilahirahmaanirrahim,

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena berkat Rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat beserta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW.

Penulisan skripsi ini diajukan dan dibuat untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Adapun judul skripsi yang penulis ambil yaitu “Pengaruh Latihan *Push-Up* Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Dayung Kayak Pemula Sumatera Selatan’. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat membantu dan bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan di lingkungan Universitas Sriwijaya pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan.

Indralaya, Mei 2023

Penulis,



Puja Sri Ayu

DAFTAR ISI

| | |
|-------------------------------------|--------------|
| LEMBAR PENGESAHAN | ii |
| LEMBAR PERSETUJUAN | iii |
| LEMBAR TELAH DIUJIKAN | iv |
| PERNYATAAN..... | v |
| PRAKATA | vi |
| HALAMAN PERSEMBAHAN..... | viii |
| MOTTO | ix |
| KATA PENGANTAR..... | x |
| DAFTAR ISI..... | xi |
| DAFTAR GAMBAR..... | xiv |
| DAFTAR TABEL..... | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvii |
| ABSTRAK | xviii |
| ABSTRACT | xviii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1 Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2 Permasalahan Penelitian | 5 |
| 1.2.1 Identifikasi Masalah | 5 |
| 1.2.2 Batasan Masalah..... | 5 |
| 1.2.3 Rumusan Masalah | 5 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 5 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 5 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 7 |
| 2.1 Deskripsi Teori | 7 |
| 2.1.1 Hakikat Dayung | 7 |
| 2.1.2 Hakikat Perahu Kayak..... | 8 |
| 2.1.3 Stik Dayung Kayak | 8 |
| 2.1.4 Teknik Dayung Kayak | 9 |
| 2.1.5 Komponen Fisik Dayung | 10 |

| | | |
|---|--|-----------|
| 2.1.6 | Hakikat kekuatan otot lengan..... | 10 |
| 2.1.7 | Hakikat Latihan..... | 15 |
| 2.1.8 | Hakikat Latihan <i>Push Up</i> | 21 |
| 2.2 | Kerangka Berfikir..... | 23 |
| 2.3 | Hipotesis..... | 23 |
| BAB III METODE PENELITIAN | | 24 |
| 3.1 | Jenis penelitian..... | 24 |
| 3.2 | Rancangan penelitian..... | 24 |
| 3.3 | Variabel Penelitian..... | 25 |
| 3.4 | Definisi Operasional Variabel..... | 25 |
| 3.5 | Populasi Dan Sampel Penelitan..... | 25 |
| 3.5.1 | Populasi Penelitian..... | 25 |
| 3.5.2 | Sampel Penelitian..... | 26 |
| 3.6 | Tehnik Sampling..... | 26 |
| 3.7 | Tempat dan Waktu..... | 26 |
| 3.8 | Teknik Pengumpulan Data..... | 26 |
| 3.9 | Instrumen Penelitian..... | 27 |
| 3.10 | Teknik Analisis Data..... | 28 |
| 3.10.1 | Uji Normalitas data..... | 28 |
| 3.10.2 | Uji Homogenitas..... | 29 |
| 3.10.3 | Uji Hipotesis..... | 29 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... | | 30 |
| 4.1 | Gambaran Umum Lokasi Penelitian..... | 30 |
| 4.2 | Karakteristik Sampel..... | 30 |
| 4.3 | Deskripsi Data Hasil Pretest flaxed-arm hang..... | 30 |
| 4.4 | Deskripsi Data Hasil Posttest flaxed-arm hang..... | 31 |
| 4.5 | Hasil Data Peningkatan Pretest dan Posttest flaxed-arm hang..... | 32 |
| 4.6 | Analisis data Distribusi frekuensi Data Hasil <i>Pretest flaxed-arm hang</i> | 33 |
| 4.7 | Analisis data Distribusi frekuensi Data Hasil <i>Pretest flaxed-arm hang</i> | 35 |
| 4.8 | Uji Normalitas Data Pretest dan Posttest flaxed-arm hang..... | 37 |
| 4.9 | Uji Paired T-Tes Pretest dan Posttest flaxed-arm hang..... | 38 |
| 4.10 | Pembahasan..... | 38 |

| | |
|---|-----------|
| BAB II KESIMPULAN DAN SARAN..... | 41 |
| 5.1 Kesimpulan..... | 41 |
| 5.2 Saran..... | 41 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 42 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Berpikir | 23 |
| Gambar 3.1 Rancangan Penelitian | 24 |
| Gambar 4.1 Diagram Frekuensi Data Pretest..... | 35 |
| Gambar 4.2 Diagram Frekuensi Data Posttest | 37 |
| Gambar 4.3 Diagram Peningkatan Rata-Rata | 33 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 3.1 Norma Tes <i>Flaxed-Arm Hang</i> | 28 |
| Tabel 4.1 Distribusi Data Hasil <i>Pretest flaxed-arm hang</i> | 31 |
| Tabel 4.2 Daftar Distribusi Frekuensi Data Hasil Pretest <i>Flaxed-Arm Hang</i> | 31 |
| Tabel 4.3 Distribusi Data Hasil <i>Posttest Flaxed-Arm Hang</i> | 32 |
| Tabel 4.5 Data Peningkatan Hasil <i>Pretest Flaxed-Arm Hang</i> | 34 |
| Tabel 4.4 Daftar Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Posttest Flaxed-Arm Hang</i> | 36 |
| Tabel 4.6 Data Uji Normalitas Data <i>Pretest Dan Posttest Flaxed-Arm Han</i> | 37 |
| Tabel 4.7 Data Uji Paired T-Tes <i>Pretest Dan Posttest Flaxed Arm-Hang</i> | 38 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| 1. Daftar Riwayat Hidup | 46 |
| 2. Usul Judul | 47 |
| 3. Sk Pembimbing | 48 |
| 4. Kartu Bimbingan Proposal..... | 50 |
| 5. Persetujuan Seminar Proposal..... | 51 |
| 6. Bukti Perbaikan Proposal..... | 52 |
| 7. Surat Izin Penelitian | 53 |
| 8. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian..... | 54 |
| 9. Kartu Pembimbingan Hasil Penelitian | 55 |
| 10. Persetujuan Seminar Hasil | 56 |
| 11. Bukti Perbaikan Seminar Hasil Penelitian..... | 57 |
| 12. Program Latihan..... | 58 |
| 13. Dokumentasi | 64 |
| 14. Analisis Data Penelitian | 67 |

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Push Up* Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Dayung Kayak Pemula Sumatera Selatan. Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasy eksperiment* dengan rancangan *pretest – posttest one group design*. Variabel bebas adalah latihan *push up*, variabel terikat adalah kekuatan otot lengan. Populasi penelitian ini adalah atlet dayung kayak pemula sumatera selatan. Sampel penelitian ini berjumlah 30 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes flaxed – arm hang. Perlakuan pada penelitian ini berupa latihan *push up*, setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan seminggu 3 kali. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dari hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) terdapat peningkatan rata-rata sebesar 0.18. Dan setelah dilakukan uji hipotesis dengan statistik uji t, dengantaraf signifikasi 0,05 thitung 55.27 sedangkan ttabel 1,70, maka thitung > ttabel, sehingga dapat diambil simpulan bahwa latihan Latihan *push* dengan waktu 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dapat meningkatkan kekuatan atlit dayung pemula sumatera selatan. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan *push up* dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan.

Kata kunci : *push up*, kekuatan otot lengan

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of Push Up exercises on Arm Muscle Strength in Beginner Kayak Rowing Athletes in South Sumatra. The type of research used is a quasy experiment with a pretest – posttest one group design. The independent variable is the push up exercise, the dependent variable is the arm muscle strength. The population of this study were beginner rowing athletes in South Sumatra. The sample of this research is 30 people. The instrument used is the flaxed – arm hang test. The treatment in this study was in the form of push up exercises, after being given treatment for 6 weeks with a frequency of exercise 3 times a week. Based on the results of research and data analysis, from the results of the initial test (pretest) and the final test (posttest) there is an average increase of 0.18. And after testing the hypothesis with the t test statistic, with a significance level of 0.05, t_{count} 55.27 while t_{table} 1.70, then $t_{count} > t_{table}$, so it can be concluded that the push exercise with a time of 6 weeks with a frequency of exercise 3 times a week can increase strength. South Sumatra beginner rowing athlete. The implication of this study is that push up exercises can be used as a type of exercise to increase arm muscle strength.

Keyword: Push Up, Arm Muscle Strength

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut perkembangan dunia olahraga sekarang ini, pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat berperan, dikarenakan berkembang atau tidaknya dunia olahraga itu tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri baik pembinaan di lingkungan masyarakat, sekolah, ditingkat daerah, Nasional bahkan international. Olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan secara umum, karena dapat meningkatkan fungsi dari jantung, dan lingkungan. Olahraga apapun jenisnya tak lepas dari kebutuhan akan kesegaran jasmani yang baik, salah satunya adalah olahraga Dayung (Sobarna et al., 2021).

Olahraga dayung adalah salah satu cabang olahraga dengan ketangkasan, menggunakan perahu diatas air, baik di sungai, danau maupun di laut, tergantung pada jenis perlombaan dan dilakukan dengan disiplin. Lomba mendayung membutuhkan kekuatan tenaga, keahlian berperahu, baik dilakukan secara perorangan maupun berkelompok. Secara umum, sejarah olahraga dayung itu sendiri tidak dapat ditentukan bangsa mana yang pertama kali menemukan olahraga dayung. Hal tersebut dikarenakan sejarah olahraga dayung sudah ada sejak zaman kuno sampai modern, dimana pada masa kuno manusia belum mengenal tulisan, sehingga sangat sulit para ahli sejarah olahraga dayung untuk mengungkapkan dengan pasti dari Negara mana dayung berasal. Dayung sudah ada sejak dahulu, karena dasarnya dari kapal yang dikayuh dengan dayung hanya saja, belum ada dilaksanakan perlombaan dayung seperti mana sekarang. Menurut catatan masyarakat mesir pada tahun 1430 sebelum masehi, para pejuang Amenhotep atau Amenopis II terkenal dalam hal mendayung. Di kepulauan Aenes, para gadis melakukan salah satu acara pemakaman yang dibuat oleh Raja Aenes untuk menghormati ayahnya. Kemudian pada abad ke 13, orang Venesia mengadakan festival Regata yang di dalamnya terdapat lomba dayung perahu antara satu dengan lainnya.

Dayung juga merupakan salah satu jenis cabang olahraga aerobic. Air sarana utamanya, dan perahu serta dayungan sebagai medianya. Cabang olahraga ini bisa dilakukan secara individu ataupun kelompok, bahkan olahraga ini dapat dikatakan sebagai olahraga yang cenderung memberikan unsur gerak dan unsur seni, karena didalamnya melibatkan perpaduan gerak tubuh dan alat yang digunakan untuk mendayung bahwa gerakan dayung dilakukan secara berirama, terus menerus, dan nada rasio yang baik antara fase kerja dan fase istirahat. Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental yang kuat. Keempat faktor tersebut saling berkaitan satu dengan lainnya. Cabang olahraga dayung dibutuhkan keempat faktor tersebut. Olahraga dayung dikenal dan berkembang di Indonesia, sebenarnya merupakan gabungan dari tiga cabang olahraga yaitu, canoeing, rowing dan tradisional bot race. Didalam tataran Regional dan Internasional, ketiga cabang itu keberadaannya menginduk pada organisasi yang tersendiri, yaitu ICF (*Internasional Canoe Federation*) untuk canoeing, FISA (*Federation Internasional Des Societes De Aviron* atau *Internasional Rowing Federation*) untuk rowing, dan IDF (*Intertnasional Dragon Boat Federation*) untuk tradisional boat race. Di Indonesia ketiga cabang tersebut keberadaannya menginduk pada suatu organisasi, yaitu PODSI (Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia). Sedangkan Canoeing di bagi menjadi dua nomor yaitu, canoe dan kayak. Perbedaan kedua nomor tersebut yaitu, pada nomor canoe biasanya pendayung menggunakan dayung dengan satu daun dayung pada satu sisinya, dan untuk nomor kayak sendiri terdapat dua daun dayung pada dua sisinya. Berikut ini untuk perlombaan nomor kayak yang sering digelar event nasional maupun internasional yaitu terdiri dari single kayak putra, dan putri, jarak 200 meter, double kayak putra, dan putri, jarak 200 meter, kayak singleputri, jarak 500 meter, kayak double putri, jarak 500 meter, k4 putri, jarak 500 meter, kayak single putra, jarak 1000 meter, kayak double putra, jarak 1000 meter, dan k4 putra, jarak 1000 meter.

Perkembangan olahraga dayung di Indonesia semakin meningkat dan sedang berkembang yang terlihat dengan bertambahnya pengetahuan masyarakat

terhadap olahraga dan juga meningkatkan frekuensi kejuaraan yang diikuti baik tingkat provinsi, nasional dan internasional (Dhesa et al., 2020). Disadari bahwa upaya mencapai prestasi dalam olahraga merupakan hal yang kompleks, karena melibatkan banyak faktor antara lain faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal diantaranya seperti: pelatih, sarana dan prasarana dan sebagainya. Peningkatan prestasi dalam bidang olahraga selain membutuhkan sarana dan prasarana yang memadai juga diperlukan pembinaan prestasi terutama sejak usia dini (Lengkana et al., 2019). Cabang olahraga dayung membutuhkan kondisi fisik untuk dapat menjaga keseimbangan dan mendayung diatas perahu terutama cabang olahraga dayung kategori perahu kayak. Komponen kondisi fisik dasar seperti kecepatan, kekuatan dan daya tahan harus terpenuhi oleh atlet-atlet. Kondisi fisik yang baik akan menunjang teknik yang baik. Kekuatan merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kondisi fisik yang baik akan menunjang teknik yang baik. Kekuatan merupakan kemampuan otot untuk berkontraksi sehingga menimbulkan ketegangan. Kekuatan merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Kebugaran jasmani merupakan kekuatan pendorong di balik semua aktivitas fisik dan kebugaran jasmani memainkan peran penting dalam melindungi atlet dari cedera.

Berdasarkan hasil observasi di podsi sumsel di danau jakabaring, masih rendahnya kekuatan otot lengan pada atlet dayung kayak sumatera selatan, sehingga tidak ada kekuatan pada saat latihan mendayung dan kurangnya daya tahan otot lengan, dan masih kurangnya latihan fisik terutama pada bagian tubuh atas seperti bagian lengan, dan punggung karena pada atlet kayak sangat diperlukan kekuatan bagian tubuh atas.

Kekuatan menjadi komponen kondisi fisik dasar yang paling utama. Pondasi untuk bisa melaksanakan gerakan cepat dan daya tahan haruslah ditunjang oleh kemampuan kekuatan otot yang mempunyai. Ini yang menjadi dasar pentingnya kekuatan otot melaksanakan keterampilan mendayung kategori kayak. Kategori kayak berfokus pada keterampilan koordinasi gerakan kedua

lengan mendayung. yang sangat penting dalam meningkatkan kondisi fisik mendayung. Kekuatan merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, karena kekuatan adalah pendorong dibalik semua aktivitas fisik dan kekuatan juga memainkan peran yang sangat penting dalam mendayung.

Saat ini latihan fisik merupakan kebutuhan atlet yang sangat penting dalam olahraga dayung, karena olahraga dayung merupakan olahraga daya tahan yang membutuhkan kondisi fisik yang prima dalam proses pertandingannya (Izzuddin et al., 2022). Salah satu latihan untuk penguatan otot lengan adalah *push up* salah satu olahraga kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot *bisep* dan *trisep* (Agus, 2012). *Push Up* adalah suatu latihan gerak naik turun dari sikap tiarap tumpu dengan punggung lurus dan kepala pada garis lurus sejajar dengan ruas-ruas tulang belakang kedua lengan terpisah sebelah bahu, menekan lantai dan diluruskan, sehingga beban terangkat dengan sikap badan dan tungkai merupakan garis lurus. Otot pendukung latihan *push up* adalah membentuk otot lengan. Sedangkan menurut Chan (2012) *Push up* adalah bentuk latihan dengan berat badan sendiri dan bertujuan untuk melatih kekuatan otot lengan. Menurut Cahyono et al., (2018) *Push up* bertujuan untuk mengetahui kekuatan daya tahan otot-otot tangan.

Berdasarkan uraian di atas dan hasil observasi untuk cabang olahraga dayung khususnya nomor kayak di Sumatera Selatan setelah dilakukan observasi sebagai asisten pelatih peneliti melihat kurangnya kekuatan otot lengan pada atlet dayung kayak Sumatera Selatan. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : **PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEKUATAN OTOT LENGAN PADA ATLET DAYUNG KAYAK PEMULA SUMATERA SELATAN.**

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, permasalahan yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut :

1. Kurangnya kekuatan otot lengan pada atlet pemula sehingga tidak ada daya tahan pada otot.
2. kurangnya latihan fisik pada atlet pemula sehingga tidak ada kekuatan pada otot
3. Kurang maksimal tingkat kekuatan pada saat mendayung
4. Masih lemahnya otot lengan pada atlet pemula

1.2.2 Batasan Masalah

Pada penelitian ini hanya terbatas untuk melihat pengaruh latihan *push up* terhadap kekuatan otot lengan pada atlet dayung kayak pemula sumatera selatan.

1.2.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana pengaruh latihan *push up* terhadap kekuatan otot lengan pada atlet dayung pemula sumatera selatan.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan peneliti ini adalah ingin mengetahui pengaruh latihan push up terhadap kekuatan otot lengan pada atlet dayung kayak pemula sumatera selatan.

1.4 Manfaat Penelitian

1. **Bagi atlet** diharapkan dengan penelitian ini, para atlet dapat melakukan latihan *push up* guna meningkatkan kekuatan otot lengan atlet dalam olahraga mendayung
2. **Bagi pelatih** penelitian ini diharapkan memberikan masukan kepada para Pembina olahraga khususnya pelatih dan para pemangku kepentingan lain, sebagai bahan masukan untuk dasar proses penentuan program dalam melatih.
3. **Bagi mahasiswa** yang ingin melakukan penelitian yang sama sebaiknya menggunakan bentuk latihan yang lainnya agar penelitian ini

dapat berguna dan bermanfaat sebagai bahan pembuatan tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana.

4. **Bagi pengprov** menjadikan pedoman sebagai Pembina atlet pemula yang dibina oleh pengprov dan bisa diterapkan dipengprov sebagai metode latihan kekuatan bagi atlet pemula sumatera selatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani: Sebagai Suatu Pengantar*.
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1–9.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian*.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. <http://202.70.136.141:8080/handle/123456789/62880>
- Arwih, M. Z. (2018). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Handstand Pada Olahraga Senam Lantai Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 Kelas B Fkip Uho. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 54–61.
- Bete, D. T. (2020). Pengaruh Latihan Push-Up Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMPK Nurobo. *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 3(2), 93–101.
- Cahyono, F. D., Wiriawan, O., & Setijono, H. (2018). Pengaruh Latihan Traditional Push Up, Plyometric Push Up, dan Incline Push Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan, Power Otot Lengan, dan Daya Tahan Otot Lengan. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 54–72.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1).
- Dermawan, D. F. (2016). Hubungan Daya Tahan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Prestasi Dayung 1000 Meter Putra. *Sporta Saintika*, 1(2), 100–115.
- Dhesa, D. B., Qlifianti, J., & Abadi, E. (2020). Manajemen Perencanaan Gizi Pada Atlet Dayung Di Sma Perbakatan Olahraga Bahteramas Kota Kendari. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Celebes*, 1(04), 34–40.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan pengukuran dalam olahraga* (Andi (ed.)). Andi.
- Hadi, F. S., Hariyanto, E., & Amiq, F. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1).
- Hasanuddin, M. I. (2019). Kontribusi Panjang Lengan, Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan Servis Bawah Bola Voli Pada Siswa SMA Garuda Kotabaru. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 7(2), 208–217.
- Ilham, Z. (2017). Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Tinggi Gaya Straddle Siswa Putra Kelas X Smk Yps Prabumulih. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 12–21.
- Iyakrus. (2011). *Permainan Sepak Takraw*. Palembang : Universitas Sriwijaya Persada.
- Iyakrus, I. (2018). *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi*. Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan, 7(2).
- Izzuddin, D. A., Gemaël, Q. A., & Pratiwi, I. W. (2022). Pengaruh Latihan Pull Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Atlet Ekstrakurikuler Dayung Smk Pgri

- Telagasari. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, 2(1), 1–6.
- Juntara, P. E. (2019). Latihan kekuatan dengan beban bebas metode circuit training dan plyometric. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2).
- Karya, B. E. (2018). *Kontribusi Kekuatan Otot Tangan Terhadap Kemampuan Servis Atas dalam Permainan Bolavoli pada Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 Kelas 2F Universitas Islam Riau*. Universitas Islam Riau.
- Lengkana, A. S., Tangkudung, J., & Asmawi, A. (2019). The effectiveness of thigh lift exercises using rubber on the ability of acceleration on sprint runs. *Journal of Physics: Conference Series*, 1318(1), 12031.
- Mahendra, D. A. (2018). *Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Passing dan Stopping Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMK YAPIM Siak Hulu*. Universitas Islam Riau.
- Nasution, N. S. (2015). Hubungan kekuatan otot lengan dan percaya diri dengan keterampilan open spike pada pembelajaran permainan bola voli atlet pelatkab bola voli putri kabupaten karawang. *JUDIKA (Jurnal Pendidikan Unsika)*, 3(2).
- Oktaviana, A. A. (2009). *Penggambaran Motif Perahu pada Seni Cadas di Indonesia*. Unpublished MA Thesis, Program Studi Arkeologi, University of Indonesia, Jakarta.
- Pangemanan, D. H. C., Engka, J. N. A., & Supit, S. (2012). Gambaran kekuatan otot dan fleksibilitas sendi ekstremitas atas dan ekstremitas bawah pada siswa/i smkn 3 manado. *Jurnal Biomedik: JBM*, 4(3).
- Perdana, H. S., & Sudijandoko, A. (2019). Analisis kebugaran jasmani pada unit kegiatan mahasiswa bolatangan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 331–352.
- Rahmat Ramdani, A. (2019). *Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Tali Terhadap Peningkatan Long Passing Permainan Sepak Bola (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMAN 1 Cihaurbeuti)*. Universitas Siliwangi.
- Ramadhan, R., Sulistiani, H., Rahmanto, Y., Sesanti, A., & Pasaribu, B. N. P. (2022). Implementasi Esp32 Untuk Pengukuran Daya Tahan Otot Tes Push Up. *Jurnal Teknik Dan Sistem Komputer*, 3(2), 79–92.
- Ridlo, A. F., & Saifulloh, I. (2018). Pengaruh Metode Latihan Small Sided Game Terhadap Kemampuan Passing-Stopping Permainan Sepakbola Siswa SSB Beringin Pratama. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 9(2), 116–121.
- Rudianto, W. (2022). *Analisis Kelentukan Otot Pinggang, Kekuatan Otot Lengan, dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Mendayung Perahu Naga Jarak 200 Meter Pada Atlet Dayung Kota Palopo*. Universitas Muhammadiyah Palopo.
- Sabatini, N. K. G., Nugraha, M. H. S., & Dewi, A. A. N. T. N. (2019). Faktor- faktor yang mempengaruhi kecepatan, kekuatan, dan daya ledak terhadap tendangan pada atlet taekwondo. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 8(2), 85–95.
- Sahidah, K. R. (2020). *Pengaruh Latihan Interval Swimming Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang Gaya Bebas (Eksperimen pada Klub*

- Renang Galunggung Aquatic Club Tasikmalaya*). Universitas Siliwangi.
- Saparuddin, S. (2019). Pengaruh Latihan Push-Up Dan Pull-Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Panahan Perpani Kabupaten Banjar. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(2), 36–43.
- Saputra, E. (2018). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Service Atas Permainan Bolavoli Siswa Putra Kelas IX SMP Negeri 5 Tambang Kecamatan Tambang*. Universitas Islam Riau.
- Setiorini, A. (2021). Kekuatan otot pada lansia. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 5(1), 69–74.
- Sobarna, A., Hamidi, A., & Rizal, R. M. (2021). *Sosiologi Olahraga: Teori, Konsep dan Aplikasi Praktis*. Desanta Publisher.
- Subarjah, H. (2013). Latihan kondisi fisik. *Educacion*, 53(9), 266–276.
- Sudarsono, S. (2011). Penyusunan program pelatihan berbeban untuk meningkatkan kekuatan. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 11(3).
- Sugiyono. (2014). Populasi dan sampel. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, 291, 292.
- Sugiyono, S. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukirno dan Waluyo. (2012). *Olahraga bola voli*. Unsri perss Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung : PT. Tarsito.
- Sumarsono, A. (2017). Pengaruh metode latihan agility hurdle drill dan agility leader terhadap koordinasi kaki anggota ukm futsal universitas musamus merauke. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1).
- Susanto, N., & Lismadiana, L. (2016). Manajemen program latihan sekolah sepakbola (SSB) GAMA Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 98–110.
- Syahroni, M., Pradipta, G. D., & Kusumawardhana, B. (2019). Analisis Pembinaan Prestasi terhadap Manajemen Olahraga Sekolah Sepak Bola (SSB) Se-Kabupaten Pati Tahun 2019. *Jossae (Journal of Sport Science and Education)*, 4(2), 85–90.
- Tarigan, J. P. (2022). *Profil Atlet Lari Jarak Menengah Smp Swasta Rk Santa Maria Penen*. UNIMED.
- Tisna, G. D. (2017). Profil Antropometrik, Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi dan Fleksibilitas pada Atlet Lari 100 Meter. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 46–57.
- Wicaksono, P. (2021). *Pengaruh Variasi Latihan Plank Dan Push Up*

Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Bulutangkis Putra Klub Patunas Kuala Tungkal. Kevelatihan Olahraga.

Ziyan. Z. M. M. (2020). *Perbandingan Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan Tetap Dan Rotasi Terhadap Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya Tahun Ajaran 2019/2020)*. Universitas Siliwangi.