

Pengaruh Latihan *Bicep curl* dan *Preacher curl* Terhadap Kemampuan Tangkapan Satu Kaki Olahraga Gulat Mahasiswa STKIP YPUP Makassar

Akbar Yusuf¹, Andi Sahrul Jahrir²

^{1,2} STKIP-YPUP Makassar

Email penulis pertama: andiamryyahya@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the effect of *bicep curl* exercises on the ability to catch one foot of STKIP YPUP Makassar students, to determine the effect of *preacher curl* training on the ability to catch one foot of STKIP YPUP Makassar students and to determine the difference in effect between *bicep curl* and *preacher curl* Makassar STKIP YPUP student feet. This research method is a kind of experimental research which was chosen randomly and then given a pretest with a population of all STKIP YPUP students who have programmed 30 wrestling courses and then divided into two groups using ordinal paired matching. data analysis techniques used t test with a significance level of 0.05. The results of this study show that there is a significant influence on the *bicep curl* exercise group with an average increase of 10,800 with a significant level of 0.05. There was a significant influence on the *preacher curl* training group with an average increase of 12.733 with a significant level of 0.05. There is a difference in effect between *bicep curl* and *preacher curl* exercises by showing the difference or difference in mean values of 1,933. thus showing the *preacher curl* training group has a very good effect compared to the *bicep curl*.

Keywords: *Bicep curl*, *preacher curl*, wrestling and one foot catch, experiment

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *bicep curl* terhadap kemampuan tangkapan satu kaki mahasiswa STKIP YPUP Makassar, untuk mengetahui pengaruh latihan *preacher curl* terhadap kemampuan tangkapan satu kaki mahasiswa STKIP YPUP Makassar dan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *bicep curl* dan *preacher curl* terhadap kemampuan tangkapan satu kaki mahasiswa STKIP YPUP Makassar. Metode penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen yang dipilih secara random purposive kemudian diberi pretest dengan populasi semua mahasiswa STKIP YPUP yang telah memprogramkan mata kuliah gulat yang jumlahnya sebanyak 30 orang mahasiswa kemudian dibagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan matching ordinal paired. teknik analisis data yang digunakan uji t dengan taraf signifikan 0.05. Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan kelompok latihan *bicep curl* dengan peningkatan rata rata 10,800 dengan taraf signifikan 0,05. Ada pengaruh yang signifikan kelompok latihan *preacher curl* dengan peningkatan rata rata 12,733 dengan taraf signifikan 0,05. Ada perbedaan pengaruh antara latihan *bicep curl* dan *preacher curl* dengan menunjukkan perbedaan atau selisih nilai rata rata 1,933. sehingga menunjukkan kelompok latihan *preacher curl* memiliki pengaruh yang sangat baik dibanding *bicep curl*.

Kata kunci: *bicep curl*, *preacher curl*, gulat dan tangkapan satu kaki, eksperimen

History

Received 2019-08-28, Revised 2019-09-15, Accepted 2020-01-15

Olahraga gulat merupakan cabang olahraga bela diri yang dipertandingkan mulai tingkat daerah sampai tingkat internasional ini menandakan bahwa gulat sudah memiliki banyak perkembangan. Pembinaan gulat di Indonesia sudah berkembang sehingga pegulat Indonesia mampu bersaing di kejuaraan internasional. Namun olahraga gulat di Sulawesi Selatan belum begitu populer dikalangan masyarakat karena masih kurangnya pemahaman tentang gulat tersebut.

Menurut Baradja R (2010) mengatakan bahwa tangkapan (serangan) kaki adalah serangan atau gerakan yang paling umum dan paling banyak membawa kemenangan. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tangkapan satu kaki merupakan teknik yang paling banyak digunakan oleh pegulat untuk mengumpulkan poin sehingga memperoleh kemenangan. Khusus untuk tangkapan satu kaki ini dalam peraturan internasional akan memperoleh poin 2.

Dalam penyelesaian tangkapan satu kaki yang paling penting adalah kekuatan lengan sehingga lebih efektif memperoleh poin. Peranan kekuatan otot lengan dalam hal ini ketika kaki lawan berada pada cengkraman seseorang yang memiliki kekuatan lengan yang baik, maka cengkraman tidak akan mudah lepas, sehingga kekuatan lengan harus dilatih.

Perkembangan gulat di Sulawesi selatan masih kurang diminati oleh masyarakat. Sesuai dengan beberapa kejuaraan yang selama ini diikuti yang terjadi di atas matras ketika bertanding adalah penyelesaian dalam melakukan tangkapan satu kaki. terkadang dalam melakukan tangkapan kaki lawan dengan mudah melepaskan kakinya yang sudah dikait. Olehnya itu dalam hal ini peneliti akan membandingkan latihan yang mana paling bagus dalam hal meningkatkan kemampuan tangkapan satu kaki ini. Dengan adanya hal tersebut kami menggunakan mahasiswa STKIP YPUP yang telah memprogramkan mata kuliah Gulat untuk melihat perbandingannya.

Dalam teknik tangkapan kaki merupakan teknik untuk memperoleh poin sehingga dengan melakukan teknik tangkapan dengan sempurna terhadap lawan dapat menjanjikan sebuah kemenangan. Namun dalam teknik tangkapan kaki banyak hal yang perlu dilakukan agar teknik dapat dilakukan dengan sempurna. Untuk meningkatkan kemampuan bantingan satu kaki maka kekuatan otot lengan harus di tingkatkan.

Ada beberapa cara untuk melakukan teakedown dengan menyergap satu kaki disebut single leg. Abaikan terlebih dahulu rancangan yang digunakan untuk single leg. Sebelum itu seorang pegulat harus terlebih dahulu menggerakkan dirinya atau lawannya atau keduanya sedemikian rupa agar tercipta sudut serangan mengubah ketinggian dan langkah penetrasi dalam yang berakhir dengan kepala yang diposisikan pada kepala yang diposisikan pada dada lawan.

Menurut Galih Dkk (2010) mengatakan bahwa Dalam posisi pegulat menyergap atau menangkap kaki dengan kedua lengan. Salah satu kaki pegulat tegak dan kepalanya berada di dada lawan dan lawan bertahan dengan gerakan cepat maka pegulat harus melakukan teknik running the

pipe(mempercepat gerakan)”. Sambil mendorong paha lawan dengan menggunakan dada dan dorong lawan dengan kepala pegulat penyerang harus menarik dengan lengan sekuat mungkin. sehingga terjadi pengungkitan yang kuat.

Banyak metode latihan untuk menambah kekuatan lengan, namun untuk meningkatkan kekuatan lengan yang efektif baiknya menggunakan latihan beban eksternal. Pemberian beban yang maksimal akan meningkatkan kekuatan yang maksimal pula. Latihan yang mudah dilakukan yaitu latihan *bicep curl* dan latihan *preacher curl*

Bentuk latihan *bicep curl* dan *preacher curl* merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan namun dalam bentuk pelaksanaannya berbeda. Latihan *bicep curl* mengangkat beban menggunakan lengan pada posisi badan berdiri sedangkan latihan *preacher curl* hampir sama dengan *bicep curl* namun saat mengangkat beban posisi duduk dengan menggunakan sandaran pada bicep. Malihat proses dalam tangkapan satu kaki bagian tubuh yang sangat berperan lebih dominan adalah lengan.

Latihan merupakan aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga. Sukadiyanto (2011) sedangkan menurut Suharjana (2013), menyatakan latihan yaitu suatu proses sistematis untuk mengembangkan dan mempertahankan unsur-unsur kebugaran jasmani yang dilakukan dalam waktu lama, ditingkatkan secara progresif, bebannya individual dan dilakukan secara terus-menerus. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu kegiatan atau usaha yang dilakukan secara terus - menerus baik dengan menggunakan beban internal maupun bebvan eksternal.

Menurut Harsono (2017) mengatakan bahwa beban yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat dan cukup begis, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. oleh karena itu jika latihan yang dilakukan jika dilakukan secara sitematis maka tubuh atlet akan dapat menyesuaikan diri semaksimal mungkin pada latihan beban yang diberikan serta dapat bertahan terhadap stres-stres yang di timbulkan oleh latihan berat.

Latihan bisepe curl merupakan bentuk latihan beban dengan cara: dengan beban selebar bahu cengkraman beban pada bar. Dengan menjaga agar siku tetap berada pada posisi statis naikkanlah beban dengan mendekati tubuh bagian atas. Turunkan beban dengan kontrol dan juga membiarkan beban menggayung baik saat menurunkan dan menaikkan beban kecendrungan untuk menggayungkan badan sangat besar terutama dengan beban berat dan ketika biceps sudah terlalu besar untuk menyelesaikan set pada target repetisi

Dengan posisi tangan dan tangan yang serupa dengan barbell curl fitnesmania maupun atlet binaraga dapat berlatih otot biceps dengan sebuah “preacher”. Preacher adalah sandaran untuk triceps dalam melakukan latihan curling yang memungkinkan para praktisi fitnes untuk melatih bicep dengan

konsentrasi penuh tanpa dengan bantuan tubuh bagian atas tariklah beban menuju dagu sampai bicep berkontraksi penuh.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen yang dimaksud adalah mengetahui apakah ada pengaruh latihan akrobat dari suatu variabel yang diteliti. Desain penelitian ini terdapat dua kelompok eksperimen yang dipilih secara random purposive kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok *bicep curl* dan kelompok *preacher curl*. Adapun desain penelitian atau rancangan penelitian ini adalah pengaruh latihan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan bantingan suatu kaki. Adapun desain penelitian yaitu pretest-posttest design. Sugiyono (2011:76)

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa STKIP YPUP yang telah memprogramkan mata kuliah Gulat yang jumlahnya sebanyak 30 orang mahasiswa. teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik sampling purposive. Sugiyono, (2011:85) teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Sampel yang telah dipilih diberikan pretest dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan awal teknik tangkapan satu kaki. setelah itu dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok *bicep curl* dan kelompok *preacher curl* dengan menggunakan matching ordinal paired dengan tujuan bahwa semua sampel memiliki kemampuan yang sama.

Data hasil tes kemampuan melakukan tangkapan satu kaki dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dan Analisis secara infrensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji t

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah mengumpulkan data mulai dari pretest sampai posttest yang kemudian diberikan pelakuan selama 18 kali pertemuan dimana dilakukan 3 kali seminggu baik kelompok latihan *bicep curl* maupun latihan *preacher curl*.

1. Hasil Uji Deskriptif

Tabel 1. Analisis Deskriptif Data Tes Kemampuan Tangkapan Mahasiswa STKIP YPUP Makassar

Kelompok	N	Range	Min	Max	Sum	Mean	SD
Kelompok Pretes <i>Bicep curl</i>	15	6	6	12	138	9,200	2,144
Kelompok Posttest <i>Bicep curl</i>	15	6	8	14	162	10,800	2,007
Kelompok Pretes <i>Preacher curl</i>	15	6	6	12	135	9,000	2,299
Kelompok Posttest <i>Preacher curl</i>	15	6	10	15	191	12,733	1,437

2. Hasil Uji Normalitas Data

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data Kelompok Latihan *Bicep curl* dan kelompok latihan *Preacher curl* Terhadap Kemampuan Tangkapan Satu Kaki Mahasiswa STKIP YPUP Makassar

Kelompok	N	K-SZ	Sig.	α	Ket
Kelompok Pretes <i>Bicep curl</i>	15	0,514	0,954	0,05	Normal
Kelompok Posttest <i>Bicep curl</i>	15	0,575	0,896	0,05	Normal
Kelompok Pretes <i>Preacher curl</i>	15	0,547	0,926	0,05	Normal
Kelompok Posttest <i>Preacher curl</i>	15	0,930	0,352	0,05	Normal

3. Hasil Uji Analisis Data Secara Inferensial (Uji T)

Tabel 3. Hasil Analisis Data Uji T Secara Berpasangan Kelompok latihan *Bicep curl* dan kelompok latihan *Preacher curl* Terhadap Kemampuan Tangkapan Satu Kaki Mahasiswa STKIP YPUP Makassar

Variabel Penelitian	Mean	t _{hitung}	t _{tabel}	sig.	α
Kelompok Latihan <i>Bicep curl</i>	1,600	9,798	2,160	0,000	0,05
Kelompok Latihan <i>Preacher curl</i>	3,773	11,297	2,160	0,000	0,05

Tabel 4. Hasil Analisis Data Uji T Tidak Berpasangan kelompok Latihan *Bicep curl* Dan kelompok latihan *Preacher curl* Terhadap Kemampuan Tangkapan Satu Kaki Mahasiswa STKIP YPUP Makassar

Kemampuan Teknik Tangkapan Satu Kaki Mahasiswa STKIP YPUP Makassar	Variabel	Mean	t _{hitung}	t _{tabel}	sig.	α
Posttest	Posttest Kelompok Latihan <i>Bicep curl</i> dan Kelompok Latihan <i>Preacher curl</i>	1,600	9,798	2,160	0,000	0,05
		3,773	11,297	2,160	0,000	0,05

1. Ada Pengaruh Latihan *Bicep curl* Terhadap Kemampuan Tangkapan Satu Kaki Mahasiswa STKIP YPUP Makassar

Ada pengaruh yang signifikan latihan *Bicep curl* terhadap kemampuan teknik tangkapan satu kaki Mahasiswa STKIP YPUP Makassar berbeda. Sesuai hasil uji t data kemampuan teknik tangkapan satu kaki Mahasiswa STKIP YPUP Makassar diperoleh dengan nilai t_{hitung} 9,798 > t_{tabel} 2.160 (nilai sig. 0,000 < α 0,05), berarti ada pengaruh yang signifikan setelah diberi latihan

Bicep curl. Untuk membuktikan peningkatan kemampuan tangkapan satu kaki dibuktikan dengan nilai rata-rata 9,200: 10,800 dengan hasil tersebut menunjukkan peningkatan nilai rata-rata 1,600 atau dengan kata lain hasil uji t diperoleh t-hitung lebih besar dari t-tabel pada taraf signifikan α 0,05. Berdasarkan hasil analisis data maka dapat dikatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan nilai rata-rata kemampuan teknik tangkapan satu kaki olahraga gulat Mahasiswa STKIP YPUP Makassar.

Berdasarkan kajian teori dan fakta yang ada, dapat dikemukakan bahwa pemberian latihan *Bicep curl* secara terprogram dengan sistematis, frekuensi latihan 3 kali seminggu dengan durasi waktu 90 menit persatu kali latihan. Latihan *Bicep curl* adalah suatu bentuk latihan beban yang menggunakan beban luar dimana posisi tubuh berdiri tegak sambil memegang barbell yang diposisikan berada di depan panggul dengan tangan berada di samping tubuh. Gerakan barbell mengayun ke atas dan pertahankan posisi awal siku, jangan menggerakkan siku. Pada saat itu hanya lengan bawah yang bergerak mengayunkan barbell.

Menurut “Griwijoyo S (2012:209) Hipertrofi ini disebabkan oleh:

- 1) Bertambahnya unsur kontraktile (aktin dan myosin) di dalam otot yang menyebabkan bertambahnya kekuatan aktif otot.
- 2) Menebal dan menjadi lebih kuatnya sarcolemma dan bertambahnya jumlah jaringan ikat di antara sel-sel otot yang menyebabkan bertambahnya kekuatan pasif otot.
- 3) Bertambahnya jumlah kapiler dalam otot, yang menyebabkan otot menjadi lebih mudah memelihara kondisi homeostasisnya khususnya otot yang dilatih untuk daya tahan.”

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dengan pemberian beban yang maksimal dengan program latihan yang kian hari bertambah akan terjadi perubahan-perubahan pada otot perubahan tersebut akan menambah kekuatan otot misalnya melatih kekuatan otot lengan maka secara otomatis kekuatan otot tersebut akan bertambah dan terjadi perubahan sehingga dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan tangkapan satu kaki.

Latihan *bicep curl* merupakan salah satu latihan otot lokal dimana latihan otot pada umumnya, oleh karena daya (energi) untuk kontraksi otot selalu berasal mekanisme olahdaya (metabolisme) anaerobik. Setiap terjadinya kontraksi otot pada lengan metabolisme anaerobik dalam otot selalu meningkat dan menjadi lebih besar daripada metabolisme aerobik. Jadi latihan *bicep curl* merupakan latihan anaerobik lokal yang berarti terciptanya kondisi latihan lokal pada otot-otot yang dilatih.

Menurut “Baradja R (2010; 10) mengatakan bahwa kekuatan merupakan bidang yang sangat penting untuk meraih sukses dalam gulat. Dengan dasar tersebut maka latihan yang diberikan secara terprogram dengan sistematis dan pembebanan yang meningkat diharapkan siswa dapat meningkatkan kekuatan lengan. Dengan terbentuknya kekuatan otot lengan pada mahasiswa dapat memberikan motivasi dan percaya diri anak untuk melakukan latihan secara berstruktur

dengan melalui latihan *Bicep curl* sehingga memungkinkan hasil penelitian ini dapat di tindak lanjuti untuk meningkatkan kemampuan tangkapan satu kaki Mahasiswa STKIP YPUP Makassar.

2. Ada Pengaruh Latihan *Preacher curl* Terhadap Kemampuan Tangkapan Satu Kaki Mahasiswa STKIP YPUP Makassar

Ada pengaruh yang signifikan latihan *preacher curl* terhadap peningkatan kemampuan teknik tangkapan satu kaki Mahasiswa STKIP YPUP Makassar berbeda. Sesuai hasil uji t data kemampuan teknik tangkapan satu kaki Mahasiswa STKIP YPUP Makassar diperoleh dengan nilai t-hitung $11,297 > t_{tabel} 2,048$ (nilai sig. $0,000 < \alpha 0,05$), berarti ada pengaruh yang signifikan setelah di beri latihan *preacher curl*. Untuk membuktikan peningkatan kemampuan tangkapan satu kaki dibuktikan dengan nilai rata-rata 9,00: 12,733 dengan hasil tersebut menunjukkan peningkatan nilai rata-rata 3,773 atau dengan kata lain hasil uji t diperoleh t-hitung lebih besar dari t-tabel pada taraf signifikan $\alpha 0,05$. Berdasarkan hasil analisis data maka dapat dikatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan nilai rata-rata kemampuan teknik tangkapan satu kaki olahraga gulat Mahasiswa STKIP YPUP Makassar.

Latihan *preacher* merupakan latihan otot untuk meningkatkan kemampuan fungsional otot dengan menggunakan beban eksternal. Pemberian beban eksternal harus fisiologis, yaitu sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh setiap atlet pada saat akan menjalani latihan sesuai dengan tujuan latihan harus sesuai dengan cabang olahraga. Oleh karena itu perlu di pahami fisiologis pembebanan agar pemberian beban dapat menjadi sefisiologis mungkin dan selalu sesuai dengan hasil latihan. Dengan demikian peningkatan beban latihan selalu berdasarkan fakta objektif jadi tidak berdasarakan kira-kira saja.

Berdasarkan program latihan *preacher curl* secara sistematis selama 18 kali pertemuan dengan perincian 3 kali seminggu, maka dapat meningkatkan kemampuan teknik tangkapan satu kaki. Dapat di jelaskan bahwa dalam melakukan atau melaksanakan latihan *preacher curl* dapat memberikan pengaruh yang positif pada peningkatan kemampuan teknik gulat. *Preacher curl* memiliki tujuan untuk membentuk kekuatan otot lengan yang diharapkn dapat berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan tangkapan satu kaki.

Preacher adalah sandaran untuk triceps dalam melakukan latihan curling yang memungkinkan para praktisi fitness untuk melatih biceps dengan konsentrasi penuh, tanpa dengan bantuan tubuh bagian atas. Dalam latihan *preacher curl* tentunya membutuhkan energi yang berasal dari glikolisis anaerobik yang lebih banyak dimana siswa harus mengangkat barbel dengan menggunakan lengan dimana lengan bagian trisep diberikan sandaran.

Menurut Global Fitnes (2013) ada tiga keuntungan menggunakan *preacher curl* yaitu

- 1) Latihan terfokus pada otot bicep karena alat ini mengisolasi beban pada otot bicep saat kita melakukan gerakan.
- 2) Alat ini memastikan kita melakukan teknik latihan dengan benar.
- 3) Kita bisa mengangkat beban lebih berat dibandingkan dengan posisi berdiri sehingga kita bisa membentuk dan mengembangkan otot bicep secara maksimal

Menurut pendapat diatas menerangkan bahwa Latihan ini merupakan jenis yang sangat disukai, karena memberikan hasil yang optimal bagi perkembangan otot bicep. latihan dengan menggunakan *preacher curl* sangat efektif untuk melatih kekuatan otot lengan karena tanpa menggunakan tenaga organ tubuh bagian atas sehingga latihan ini hanya terfokus pada pembentukan kekuatan otot lengan. Latihan *preacher curl* merupakan salahsatu latihan yang banyak digunakan para olahragawan karena selain memusatkan pembentukan otot bicep juga mengurangi kemungkinan terjadinya cedera.

Dalam latihan beban *preacher curl* yang memacu kerja otot yang menghasilkan sejumlah besar asam laktat yang merupakan hasil akhir metabolisme glikolisis anaerobik. Asam laktat ini mempunyai dampak sistematis dan dampak lokal terhadap metabolisme otot. Peningkatan kekuatan dalam aktivitas latihan sangatlah memacu untuk pengembangan otot secara anatomi.

Latihan *preacher curl* akan mencapai hasil manakala suatu otot secara berulang-ulang dirangsang untuk menghasilkan suatu tingkat tenaga yang melebihi tenaga yang bisa merangsang otot tersebut. Penambahan beban secara terus menerus akan menambah kekuatan pada otot yang akan dilatih. Karena dalam olahraga gulat selain tehnik dan taktik yang paling utama adalah kekuatan.

Dengan demikian latihan beban yang diberikan sesuai dengan program latihan yang telah dibuat secara tersruktur sehingga dapat meningkatkan kekuatan otot lengan. Latihan pembentukan kekuatan lengan dengan menggunakan *preacher curl* lebih efektif dengan melihat perkembangan otot yang telah dibentuk sehingga memungkinkan hasil penelitian ini dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan tangkapan satu kaki cabang olahraga gulat Mahasiswa STKIP YPUP Makassar

3. Ada Perbedaan Pengaruh Latihan *Bicep curl* dan Latihan *Precher Curl* Terhadap Kemampuan Tangkapan Satu Kaki Olahraga Gulat Mahasiswa STKIP YPUP Makassar

Ada perbedaan penungkatan kemampuan tangkapan satu kaki olahraga gulat Mahasiswa STKIP YPUP Makassar dengan nilai rata-rata test awal atau pretest sebelum perlakuan ke tes akhir atau posttest setelah perlakuan selama 18 kali pertemuan dengan perincian tiga kali seminggu antara kedua kelompok, dimana pada kelompok latihan *Bicep curl* terhadap kemampuan teknik bantingan satu kaki Mahasiswa STKIP YPUP Makassar dengan uji t tidak berpasangan antara kelompok *Bicep curl* dan kelompok latihan *preacher curl* diperoleh thitung sebesar 3,033 dan

ttabel 2.160 dengan nilai signifikan 0.005 karena nilai signifikansi lebih kecil daripada α 0.025 maka data kemampuan teknik tangkapan satu kaki Mahasiswa STKIP YPUP Makassar antara dua kelompok adalah berbeda secara signifikan, dengan nilai rata-rata untuk kelompok latihan *preacher curl* 12,733 lebih besar daripada nilai rata-rata untuk kelompok latihan *Bicep curl* sebesar 10,800 dengan hasil tersebut menunjukkan perbedaan nilai rata-rata sebesar 1.933 setelah tes akhir atau posttest Mahasiswa STKIP YPUP Makassar.

Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa latihan *preacher curl* lebih baik dan efisien. Sebab didalam melakukan latihan ini lebih mengarahkan pada sistem otomatisasi gerak, ini dapat dibuktikan dengan pelaksanaannya seseorang mampu mengangkat beban atau barbel seseorang dituntut mengangkat beban dengan menggunakan sandaran tricep, tentunya menggunakan menggunakan kekuatan otot lengan sama halnya ketika melakukan tangkapan satu kaki merupakan suatu gerakan yang hampir sama dengan melakukan latihan *preacher curl*.

Latihan *preacher curl* sangat memberikan peningkatan pada kekuatan otot lengan karena latihan ini memberikan pemusatan lengan atau pada otot bicep. Dengan pemberian beban secara bertahap akan memberikan rangsangan yang spesifik bagi otot untuk mengembangkan atau meningkatkan kekuatan. Begitupun dengan latihan *bicep curl* namun latihan ini memberikan beban pada lengan dengan menggunakan organ tubuh bagian atas serta pelaksanaannya tidak terlalu efektif karena memungkinkan besar terjadinya kesalahan dan cedera.

Kontraksi otot ini selalu menggunakan energi dari hasil proses anaerobik yaitu pemecahan ATP menjadi ADP. Dalam melakukan kedua latihan ini baik *Bicep curl* maupun *preacher curl* tedapat kontraksi otot yaitu kontraksi isotonic dalam kontraksi otot ini akan nampak terjadi suatu gerakan dari anggota tubuh manusia yang disebabkan oleh memanjang dan memendeknya otot-otot sehingga terdapat perubahan dalam panjang otot. Kontraksi otot isotonik ada dua yaitu kontraksi konsetrik(otot memendek) dan eksentrik (otot memanjang). Kontraksi isotonik pada umumnya terjadi pada cabang olahraga dalam aktifitas yang bersifat dinamis seperti latihan *bicep curl* dan *preacher curl*.

Selama melakukan latihan beban baik *bicep curl* maupun *preacher curl* dengan beban kerja serta tantangan-tantangan dalam yang diterima masih berada dalam batas-batas kemampuan manusia untuk mengatasinya dan tidak terlalu menekan sehingga menimbulkan ketegangan yang berlebih, selama latihan itu pula merupakan proses pembentukan fisik maupun mental.

Menurut Harsono (2017:53) makna inti dari pemberian beban yaitu selama beban kerja dan tantangan-tantangan yang diterima berada dalam batas-batas kemampuan manusia untuk mengatasinya, dan tidak terlalu menekan sehingga menimbulkan ketegangan yang berlebihan, selama itu pula proses perkembangan fisik maupun mental manusia masih mungkin, tanpa merugikan dia.

Dari makna tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam menerapkan sistem overload ini adalah jangan memberikan beban latihan yang terlalu berat yang diperkirakan tidak akan mungkin diatasi oleh atlet.

Sesuai dengan perinsip latihan tersebut dapat dilakukan latihan kekuatan otot lengan baik *bicep curl* maupun *preacher curl* sehingga dapat meningkatkan kemampuan bantingan satu kaki. Walaupun melakukan latihan dengan pembentukan kekuatan lengan yang sama *bicep curl* dan *preacher curl* namun ada beberapa perbedaan. Perbedaan tersebut akan muncul setelah latihan selama 6 Minggu dengan melihat peningkatannya dalam melakukan tangkapan satu kaki.

Menurut Santosa Griwijoyo (2012:196) bahwa setiap gram otot manusia mengandung sekitar 5 μ Mol ATP dan 15 μ Mol PC (pospho-creatine) keduanya merupakan sumber daya (energi) di dalam otot. Sumber energi tersebut dapat menghasilkan sejumlah besar kerja dalam waktu singkat. Penggunaan energi ini sangat besar pada olahraga latihan beban dan olahraga lainnya. Akibat dari kegiatan latihan beban dapat menimbulkan perubahan anatomis yang lebih dominan daripada perubahan fisiologinya.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini yaitu terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok latihan *Bicep curl* dan *Preacher curl* terhadap kemampuan tangkapan satu kaki mahasiswa STKIP YPUP Makassar dengan selisih peningkatan rata-rata 1,933 setelah tes akhir atau post test. Dalam artian bahwa kelompok latihan *preacher curl* lebih memiliki pengaruh yang lebih besar dari pada *bicep curl*.

Saran dalam penelitian ini diharapkan kepada para pelatih khususnya pelatih cabang olahraga gulat bahwa untuk meningkatkan keberhasilan dalam melakukan tangkapan satu kaki harus menggunakan latihan *preacher curl* (sandaran bicep).

DAFTAR PUSTAKA

- Baradja. Ramonita. 2010. Sukses melatih gulat. Sleman: PT Intan Sejati Klaten
- Jati. Kuncoro Galih dan Setiadji Iman. 2010. Sukses Melatih Gulat Remaja. Bandung: PT Intan Sejati Klaten
- Rai Ade, Hamid Laila dan Tsiang Hamid. 2010. Fitness Equitmen. Jakarta: Tabloid bola
- Griwijoyo Santosa dan Zafar Sidik. 2012. Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga). Bandung: Rosda
- Global Fitnes, 2013. alat fitnes murah (<http://alatfitnesssale.blogspot.com/2013/12/latihan-fitness-preacher-curl.html>) (diakses hari rabu pukul 11:30)
- Harsono. 2017. Kepelatihan Olahraga. Bandung: Rosda

Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif. Bandung: Alfabeta

Suharjana. 2013. Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: Jogja Global Media

Sukadiyanto. 2011. Teori Dan Fisiologi Melatih Fisik. Bandung: CV. Lubuk Agung.