

**PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP  
TEKNIK *BENCHPRESS* ATLET PABERSI  
KOTA BANDA ACEH**

**Skripsi**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Pendidikan

oleh :

**Fikri Sabara  
20040029**



**UBBG**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA  
BANDA ACEH TAHUN 2024**

**LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI**  
**PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP**  
**TEKNIK BENCHPRESS ATLET PABERSI**  
**KOTA BANDA ACEH**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan  
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas kegunaan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 22 Agustus 2024

**Pembimbing I** : Munzir, M.Pd  
NIDN: 1301018301

**Pembimbing II** : Novia rozalini, M.Pd  
NIDN: 1308119101


**Penguji I** : Septi hariansyah, M.Pd  
NIDN: 1315098802

**Penguji II** : Ully Muzakir, MT  
NIDN: 0127027902

Tanda Tangan



Menyetujui  
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani

  
Irwandi, S.Pd., M. Pd. AIFO  
NIDN. 0126068005

Mengetahui  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

  
**EKIP** Dr. Syarluni, M. Pd  
NIDN. 0128068203

## LEMBAR PERSETUJUAN

### PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP TEKNIK *BENCHPRESS* ATLET PABERUMI KOTA BANDA ACEH

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan  
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 22 Agustus 2024

Pembimbing I



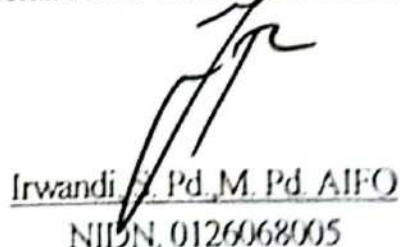
Munzir, M. Pd  
NIDN: 1301018301

Pembimbing II




Novia Rozalini, M. Pd  
NIDN: 1308119101

Menyetujui  
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



Irwandi, S. Pd, M. Pd, AIFO  
NIDN. 0126068005

Mengetahui  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena



D. Syarfuni, M. Pd  
NIDN. 0128068203

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas di bawah ini :

Nama : Fikri Sabara

NIM : 20040029

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Penndapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya menerima sanksi akademis dari prodi atau Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Bina bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 03 Maret 2025

Yang membuat pernyataan



Fikri Sabara

NIM. 20040029

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini. Shalawat dan salam penulis mohonkan kepada Allah SWT, semoga disampaikan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang telah memberikan jalan yang terang dan petunjuk kepada kita semua.

Proposal ini sengaja ditulis dengan tujuan untuk diseminarkan sebagai acuan untuk melakukan penelitian nantinya. Proposal Skripsi yang berjudul: **“Pengaruh Kekuatan Otot Lengan terhadap Teknik *Benchpress* Atlet PABERSI Kota Banda Aceh”** ini adalah untuk melengkapi persyaratan dalam penulisan skripsi nantinya.

Adapun proposal ini dibuat dengan tujuan dan pemanfaatannya telah penulis usahakan semaksimal mungkin dan tentunya dengan bantuan berbagai pihak, sehingga dapat memperlancar proposal ini. Namun tidak lepas dari semua itu, penulis menyadari sepenuhnya bahwa ada kekurangan baik dari segi penyusun bahasanya maupun segi lainnya. Oleh karena itu dengan lapang dada dan tangan terbuka penulis membuka selebar-lebarnya bagi pembaca yang ingin memberi saran kritik kepada penulis sehingga penulis dapat memperbaiki proposal ini.

Penyusun berharap proposal ini dapat diambil hikmah dan manfaatnya sehingga dapat memberikan inspirasi terhadap pembaca. Dalam proses penyusunan proposal ini, penulis banyak memperoleh bantuan dari berbagai pihak, sehingga proposal skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih terutama kepada

1. Orang Tua sendiri karena telah mengalihkan seluruh bantuan baik secara moril maupun materil kepada peneliti selama masa pendidikan penelitian serta penulisan skripsi.
2. Prof. Dr. Lili Kasmini, S.Si.,M.Si. Selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena. Yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian, dan penulisan skripsi.
3. Dr. Syarjani,M.Pd Selaku Dekan FKIP BBG, yang telah memberikan kesempatan dan arahan selama pendidikan, penelitian serta penulisan skripsi.
4. Irwandi S.Pd.,M.Pd AIFO selaku ketua Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, para staf dan jajarannya
5. Munzir M.Pd selaku Pembimbing I karena telah meluangkan waktu dan memberikan ilmu sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi ini.
6. Novia Rozalini M.Pd selaku Pembimbing II karena telah meluangkan waktu dan memberikan ilmu sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi ini.
7. Kepada teman-teman sekalian karna telah memberikan nasehat dan motivasi kepada penulis sehingga penulis mampu sampai ke tahap ini.
8. Kepada diri sendiri kerena dapat bertahan dan berkembang sampai pada proses penyelesaian tugas akhir ini.

## DAFTAR ISI

LEMBARAN PENGESAHAN TIM PENGUJI .....	i
LEMBARAN PERSETUJUAN .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
ABSTRAK .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Batasan masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian .....	7
1.6 Manfaat Penelitian .....	7
1.7 Hipotesis .....	8
1.8 Definisi Operasional .....	8
<b>BAB II Kajian TEORI.....</b>	<b>11</b>
2.1 Kekuatan Otot Lengan .....	11
2.1.1 Kekuatan Otot.....	11
2.1.2 Otot Lengan .....	13
2.1.3 Macam dan Faktor Otot Lengan .....	14
2.2. Tehnik <i>Benchpress</i> .....	16
2.3 PABERSI .....	18
2.4 Latihan Kekuatan Otot Lengan .....	19
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
3.1 Pendekatan Penelitian .....	25
3.2 Rancangan penelitian .....	26
3.3 Populasi.....	27
3.4 Sampel .....	28
3.5 Variabel.....	29
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.7 Teknik Analisis Data.....	34
<b>BAB III HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	37
4.2 Pengolahan Data .....	41
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian .....	46
<b>BAB III PENUTUP .....</b>	<b>54</b>
5.1 Kesimpulan .....	54
5.2 Saran.....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## TABLE OF CONTENTS

Exercise 1.1 Horizontal Line and Vertical Line	17
Exercise 1.2 Angles and Parallel Lines	18
Exercise 1.3 Angles and Triangles	20
Exercise 1.4 Angles and Parallel Lines	20
Exercise 1.5 Angles and Parallel Lines	21
Exercise 1.6 Vertical Lines	21
Exercise 1.7 Vertical Lines	21
Exercise 1.8 Vertical Lines	21
Exercise 1.9 Vertical Lines	21
Exercise 2.1 Area of a Triangle	22
Exercise 2.2 Area of a Triangle	22
Exercise 2.3 Area of a Triangle	22
Exercise 2.4 Area of a Triangle	22
Exercise 2.5 Area of a Triangle	22
Exercise 2.6 Area of a Triangle	22
Exercise 2.7 Area of a Triangle	22
Exercise 2.8 Area of a Triangle	22
Exercise 2.9 Area of a Triangle	22
Exercise 2.10 Area of a Triangle	22
Exercise 2.11 Area of a Triangle	22
Exercise 2.12 Area of a Triangle	22
Exercise 2.13 Area of a Triangle	22
Exercise 2.14 Area of a Triangle	22
Exercise 2.15 Area of a Triangle	22
Exercise 2.16 Area of a Triangle	22
Exercise 2.17 Area of a Triangle	22
Exercise 2.18 Area of a Triangle	22
Exercise 2.19 Area of a Triangle	22
Exercise 2.20 Area of a Triangle	22
Exercise 2.21 Area of a Triangle	22
Exercise 2.22 Area of a Triangle	22
Exercise 2.23 Area of a Triangle	22
Exercise 2.24 Area of a Triangle	22
Exercise 2.25 Area of a Triangle	22
Exercise 2.26 Area of a Triangle	22
Exercise 2.27 Area of a Triangle	22
Exercise 2.28 Area of a Triangle	22
Exercise 2.29 Area of a Triangle	22
Exercise 2.30 Area of a Triangle	22
Exercise 2.31 Area of a Triangle	22
Exercise 2.32 Area of a Triangle	22
Exercise 2.33 Area of a Triangle	22
Exercise 2.34 Area of a Triangle	22
Exercise 2.35 Area of a Triangle	22
Exercise 2.36 Area of a Triangle	22
Exercise 2.37 Area of a Triangle	22
Exercise 2.38 Area of a Triangle	22
Exercise 2.39 Area of a Triangle	22
Exercise 2.40 Area of a Triangle	22
Exercise 2.41 Area of a Triangle	22
Exercise 2.42 Area of a Triangle	22
Exercise 2.43 Area of a Triangle	22
Exercise 2.44 Area of a Triangle	22
Exercise 2.45 Area of a Triangle	22
Exercise 2.46 Area of a Triangle	22
Exercise 2.47 Area of a Triangle	22
Exercise 2.48 Area of a Triangle	22
Exercise 2.49 Area of a Triangle	22
Exercise 2.50 Area of a Triangle	22

## ABSTRAK

Kekuatan otot lengan adalah kemampuan seseorang dalam mengeluarkan seluruh potensi atau kekuatan yang ada dalam periode waktu singkat. Otot lengan cenderung digunakan oleh atlet angkat berat salah satunya pada angkatan *benchpress* yang mana olah raga ini memusatkan pada kekuatan tubuh bagian atas. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap teknik *benchpress* pada atlet pabersi banda aceh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kekuatan otot lengan terhadap teknik *benchpress* Atlet PABERSI Kota Banda Aceh. jenis penelitian ini bersifat kuantitatif. populasi dalam penelitian ini adalah Atlet PABERSI Kota Banda Aceh, kemudian sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu 6 Atlet PABERSI Kota Banda Aceh, selanjutnya atlet tersebut melaksanakan *pre-test*, *treathment*, dan *post-test*. hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pre-test* dengan sampel 6 atlet memiliki nilai rata-rata 88,3. Kemudian dilakukan *treathment* sebanyak 16 kali perpemuan, setelah itu dilakukan *post-test*. adapun hasil *post-test* yang di dapatkan yaitu 102,5. Dan nilai standar deviasi *pre-test* yaitu 10,324 dan *post-test* 12,549 hasil analisis di atas, maka diperoleh nilai pengaruh antara *treathment* terhadap atlet PABERSI Kota Banda Aceh, diperoleh bahwa nilai tersebut sebesar 0,435. Perhitungan koefisien determinasi untuk mengetahui kontribusi Latihan Kekuatan Otot Lengan terhadap Angkatan *Benchpress*. Maka dapat disimpulkan bahwa koefisien diterima dengan persentase 18,9 persen. Hal ini menunjukkan bahwa Otot lengan bisa memberi hubungan terhadap pada Atlet PABERSI Kota banda Aceh sebesar 18,9 persen dan sisanya 82,1 persen dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Dengan demikian dapat disimpulkan ada latihan otot lengan terhadap angkatan *benchpress* Atlet PABERSI Kota Banda Aceh.

**Kata Kunci:** Otot lengan, Angkatan *benchpress*, PABERSI



**UBBG**