

**PENGARUH LATIHAN *DEAD HANG* TERHADAP
POWER OTOT LENGAN PADA ATLET
TARUNG DERAJAT BINAAN
SATLAT GAMPONG ILIE**

Skripsi

diajukan untuk melengkapi tugas dan memenuhi syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

oleh

M.Mukramin

20040147



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

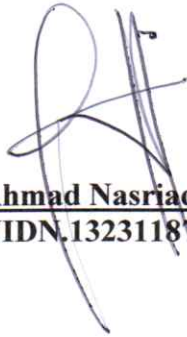
Nama : M.Mukramin
NIM : 20040147
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Dead Hang* Terhadap *Power* Otot Lengan Pada Atlet Tarung Derajat Binaan Satlat Gampong Ilie

Skripsi ini telah di setujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

Banda Aceh, 22 April 2025

Pembimbing I

Pembimbing II



Ahmad Nasriadi, M. Pd.
NIDN.1323118701



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

Mengetahui,
Katua Prodi Pendidikan Jasmani



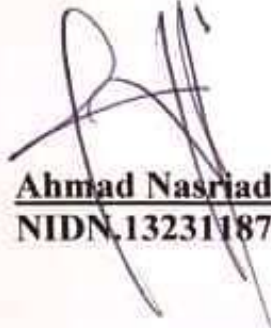
Irwandi, S. Pd., M. Pd. AIFO.
NIDN. 0126068005

LEMBARAN PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN *DEAD HANG* TERHADAP
POWER OTOT LENGAN PADA ATLET
TARUNG DERAJAT BINAAN
SATLAT GAMPONG ILIE**


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 April 2025

Pembimbing I



Ahmad Nasriadi, M.Pd
NIDN.1323118701

Pembimbing II



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

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani


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

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Dr. Syartuni, M.Pd
NIDN.0128068203

PENGESAHAN TIM PENGUJI

PENGARUH LATIHAN *DEAD HANG* TERHADAP *POWER* OTOT LENGAN PADA ATLET TARUNG DERAJAT BINAAN SATLAT GAMPONG ILIE

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 April 2025

Pembimbing I

: Ahmad Nasriadi, M.Pd
NIDN.1323118701



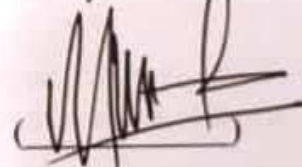
Pembimbing II

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



Penguji I

: Munzir, M.Pd
NIDN.1301018301



Penguji 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



Dr. Svarfuni, M.Pd
NIDN.0128068203

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang beridentitas di bawah ini:

Nama : M.Mukramin

NIM : 20040147

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. Pendapat atas temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau di rujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari prodi atau dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,

Banda Aceh, 22 April 2025
Yang membuat Pernyataan

M.Mukramin

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, dengan Rahmat dan Hidayah-Nyalah penulis dapat menyelesaikan Proposal skripsi ini. Shalawat dan salam penulis sanjungkan kepada junjungan Alam Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa perubahan yang maha dahsyat dari alam jahiliyah kepada alam yang berilmu pengetahuan.

Alhamdulillah dengan petunjuk dan hidayah-Nya, penulis telah selesai menyusun sebuah makalah, dengan judul **“PENGARUH LATIHAN *DEAD HANG* TERHADAP *POWER* OTOT LENGAN PADA ATLET TARUNG DERAJAT BINAAN SATLAT GAMPONG ILIE.”**.

Alhamdulillah atas kasih sayang Allah dan karunianya yang telah memberikan kesehatan dan anugerah kepada penulis untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan dan ketulusan semua pihak yang telah membantu penyelesaian makalah ini dengan melimpahkan rahmat dan karunianya. Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dalam kebaikan penulisan selanjutnya. Semoga karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan. Aamiin.

Keberhasilan dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih atas segala

bantuan, saran-saran dan kritikan yang telah diberikan demi kesempurnaan skripsi ini. Ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya, penulis sampaikan kepada:

1. Teristimewa kata terima kasih penulis kepada Kedua orang tua tercinta Ayahanda Wahidin, dan Ibunda Rosmiati yang telah mendoakan, juga telah memberikan motivasi yang luar biasa dengan segala dukungan penuh kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Lili Kasmini M.Si, selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di kampus Universitas Bina Bangsa Getsempena ini.
3. Dr. Syarfuni, M. Pd selaku dekan Fakultas Pendidikan dan Ilmu Keguruan yang telah menyediakan fasilitas yang memadai selama proses perkuliahan sehingga tercapainya proses perkuliahan yang kondusif.
4. Bapak Irwandi, M. Pd, AIFO sebagai ketua prodi pendidikan jasmani yang telah memberikan pendidikan yang baik kepada penulis.
5. Bapak Ahmad Nasriadi, M. Pd sebagai pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu dan pikirannya untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Irwandi, M. Pd, AIFO selaku pembimbing II yang selalu sabar dalam mengarahkan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Dosen dan Staf Universitas Bina Bangsa Getsempena, yang telah mendidik serta membantu penulis dalam proses perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.

8. Kang Ali Akbar, S. Pd, M. Pd selaku pelatih satuan latihan gampong ilie banda aceh yang telah memberikan ijin untuk peneliti mengumpulkan data penelitian.
9. Keluarga besar anggota tarung derajat kota banda aceh yang selalu memotivasi penulis.
10. Keluarga besar prodi Pendidikan Jasmani angkatan 2020 yang selalu memberi semangat dan memotivasi penulis.

Akhirnya hanya kepada Allah penulis memohon agar pihak-pihak di atas diberi ganjaran dan pahala yang setimpal. Aamiin.

Banda Aceh, 22 April 2025

Penulis,

M.Mukramin

ABSTRAK

M.Mukramin. 20040147. Pengaruh Latihan *Dead Hang* Terhadap *Power* Otot Lengan Pada Atlet Tarung Derajat Binaan Satlat Gampong Ilie. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Pembimbing I. Ahmad Nasriadi, M. Pd. Pembimbing II. Irwandi, M. Pd, AIFO.

Pentingnya pembinaan yang terarah dalam mengembangkan potensi atlet, khususnya terkait latihan fisik yang menunjang kebugaran jasmani dan *power* otot lengan untuk meningkatkan prestasi atlet melalui latihan yang efektif dan terarah. Fokus penelitian ini adalah mengkaji pengaruh latihan *Dead Hang* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet Tarung Derajat binaan Satlat Gampong Ilie. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah latihan *Dead Hang* berpengaruh signifikan terhadap *power* otot lengan atlet tersebut. Pendekatan yang digunakan adalah metode *eksperimen* dengan *desain kuasi eksperimen pre-test dan post-test*. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan rata-rata *power* otot lengan antara kiri dan kanan. Adapun kekuatan otot kanan memperoleh nilai dari 36,29 kg menjadi 37,88 kg (peningkatan sebesar 1,59 kg atau 4,38%) dan otot lengan kiri memperoleh nilai dari 35,77 kg menjadi 36,47 kg (peningkatan sebesar 0,70 kg atau 1,96%). Secara gabungan, rata-rata peningkatan dari 72,06 kg menjadi 74,25 kg. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode *shapiro-wilk*, diperoleh nilai *p-value* untuk total *pretest* sebesar 0,4238 dan total *posttest* sebesar 0,2691, yang kedua nya lebih besar dari $\alpha = 0,05$. Oleh karena itu, data berdistribusi normal. Simpulan dari penelitian ini adalah berdasarkan uji *paired t-test*, diperoleh nilai *t* hitung sebesar 2,71 dan *p-value* sebesar 0,024 adapun nilai 0,024 lebih kecil dari 0,05, yang menunjukkan bahwa terjadi perbedaan antara *pretest* dan *posttest* signifikan secara statistik. Hasil ini mendukung hipotesis alternatif (H_a) yang menunjukkan bahwa Latihan *Dead Hang* Berpengaruh Signifikan Terhadap *Power* Otot Lengan Pada Atlet Tarung Derajat Binaan Satlat Gampong Ilie. Saran yang diajukan adalah agar pelatih lebih mengembangkan metode pelatihan jasmani dan rohani, meningkatkan kedisiplinan atlet, serta memperhatikan dan mengoptimalkan latihan kondisi fisik, termasuk *Dead Hang*, sebagai bagian dari program pembinaan untuk meningkatkan performa dan daya tahan atlet, serta mempertimbangkan faktor psikologis dalam upaya pencapaian prestasi optimal.

Kata Kunci: *Dead Hang*, *Power* Otot Lengan, Tarung Derajat

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
PENYATAAN KEASLIAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vvi
ABSTRAK	ixii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Hipotesis.....	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
2.1 Pengertian Olahraga Beladiri Tarung Derajat	7
2.1.1 Latar Belakang Olahraga Bela Diri Tarung Derajat	7
2.1.2 Perkembangan Atribut Tarung Derajat.....	13
2.1.3 Perkembangan Nomor dan Kelas Pertandingan	15
2.2 Hakikat Latihan <i>Dead Hang</i>	19
2.2.1 Pengertian	19
2.2.2 Teknik Dasar dari <i>Dead Hang</i>	27
2.3 <i>Power</i> Otot Lengan.	27
2.3.1 Definisi <i>Power</i> Otot Lengan	27
2.3.2 Pentingnya <i>Power</i> Otot Lengan pada Atlet Tarung Derajat	33
2.4 Pengertian <i>Handgrip Dynamometer</i>	35
2.5 Penelitian yang Relevan	39
2.6 Kerangka Berpikir	41
BAB III METODE PENELITIAN	44
3.1 Jenis Penelitian	44
3.2 Rancangan Penelitian	44
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	45
3.4 Populasi dan Sampel	45
3.5 Teknik Pengumpulan Data	46
3.6 Instrumen Penelitian.....	49
3.7 Teknik Analisa Data	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	57
4.1 Deskripsi Tempat Penelitian	57
4.2 Deskripsi Hasil Penelitian	58

4.3	Hasil Pengukuran Data <i>Pretest</i>	60
4.3.1	Analisis Statistik Deskripsi Data <i>Pretest</i>	62
4.4	Program Latihan <i>Treatment</i>	64
4.4.1	Hasil Instrument	66
4.4.1.1	Observasi.....	66
4.5	Hasil Pengumpulan Data <i>Posttest</i>	68
4.5.1	Analisis Statistik Deskriptif Data <i>Posttest</i>	70
4.6	Uji Normalitas	74
4.7	Uji Hipotesis.....	75
4.8	Pembahasan.....	76
BAB V	PENUTUP	79
5.1	Kesimpulan.....	79
5.2	Saran.....	80
	DAFTAR PUSTAKA	81

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Penilaian Kekuatan Otot dengan <i>Handgrip Dynamometer</i> ...	37
Tabel 3.1	Rancangan penelitian	45
Tabel 3.2	Jadwal Penelitian.....	4.7
Tabel 3.3	Pedoman Nilai Kekuatan Genggaman Tangan Laki-laki (kg).....	53
Tabel 3.4	Pedoman Nilai Kekuatan Genggaman Tangan Perempuan (kg).....	54
Tabel 4.1	Rekapilitas hasil tes awal (<i>pretest</i>) <i>Power</i> otot lengan kanan dan kiri pada atlet tarung derajat satlat ilie Banda Aceh.	60
Tabel 4.2	Rencana Program Latihan <i>Dead Hang</i> Selama 4 Minggu	65
Tabel 4.3	Rekapilitas tes akhir (<i>posttest</i>) <i>Power</i> otot lengan kanan dan kiri pada atlet tarung derajat satlat ilie Banda Aceh.....	68
Tabel 4.4	Rekapilitas hasil gabungan antara tes awal (<i>pretest</i>) dan tes akhir (<i>posttest</i>) <i>Power</i> otot lengan kanan dan kiri pada atlet tarung derajat satlat ilie Banda Aceh.....	73
Tabel 4.5	<i>Tests of Normality</i> (Uji Normalitas).....	74
Tabel 4.6	<i>Paired t-test</i> (Uji T-Test).....	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Menunjukkan proses pengukuran kekuatan genggam tangan Dengan Teknik <i>Dead Hang</i>	26
Gambar 2.2	Anatomi otot-otot lengan atas yang berperan dalam kekuatan otot lengan: <i>Biceps Brachii</i>	29
Gambar 2.3	Anatomi otot <i>Triceps Brachii</i> yang terletak di bagian posterior lengan atas dan berperan dalam ekstensi siku.	30
Gambar 2.4	Ilustrasi anatomi <i>Musculus Brachialis</i> , otot yang terletak di bawah <i>biceps brachii</i> dan berperan penting dalam gerakan fleksi siku.	30
Gambar 2.5	Ilustrasi anatomi <i>Musculus Brachioradialis</i> , otot lengan bawah yang membantu fleksi siku dalam posisi semi-pronasi.	31
Gambar 2.6	Ilustrasi otot <i>Pronator Teres</i> dan <i>Pronator Quadratus</i> yang berfungsi dalam gerakan pronasi lengan bawah.	31
Gambar 2.7	Ilustrasi otot <i>Flexor Carpi Ulnaris</i> yang berfungsi dalam fleksi dan adduksi pergelangan tangan.	32
Gambar 2.8	Kerangka Berpikir	42
Gambar 3.1	Pengukuran kekuatan genggam tangan menggunakan <i>Handgrip</i> <i>Dynamometer</i>	53
Gambar 4.1	Grafik Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> kekuatan otot lengan (Kanan dan Kiri).....	63
Gambar 4.2	Grafik Program Latihan <i>Dead Hang</i> selama 4 minggu.	66
Gambar 4.3	Grafik Perbandingan Hasil <i>Post test</i> kekuatan otot lengan (Kanan dan Kiri).....	72