

Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kekuatan Bantingan Gulat Gaya Bebas Atlet Putra SMP Islam Al Hasyimiyyah

Akhmad Komarudin¹, Mokhamad Parmadi²

^{1, 2} Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Jalan Kutoarjo Km. 5 Jatisari Kebumen Jawa Tengah 54317

E-mail: udink1330@gmail.com

* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerk.in.v4i4.6598>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 20 Juni 2026

Revised: 29 Juni 2026

Accepted: 10 Juli 2026

Kata Kunci

Latihan Push Up, Kekuatan Bantingan, Gulat

Keywords

Push-up training, Throw strength, Wrestling



ABSTRACT

Permasalahan daya tahan otot lengan atlet gulat putra SMP Islam Al Hasyimiyyah ini menjadi kendala besar bagi pencapaian prestasi atlet gulat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan push-up terhadap kekuatan bantingan gulat gaya bebas atlet putra. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling, sehingga semua populasi dijadikan sampel sejumlah 36 atlet. Analisis data penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan prosentase, yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis karakteristik dari variable. hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa Metode latihan Push Up terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kekuatan bantingan gulat gaya bebas atlet putra SMP Islam Al Hasyimiyyah. Hal ini dibuktikan melalui hasil yang menunjukkan perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest pada kelompok eksperimen, serta uji independent yang menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kekuatan peningkatan bantingan dilihat dari hasil tes awal (pretest) dengan nilai rata-rata 5,86 dan tes akhir (posttest) sebesar 8,36. Sehingga terjadi peningkatan sebesar 2,5 dengan presentase peningkatan sebesar 43%. Berdasarkan hasil penelitian nilai sig. (0,000) < 0,05 dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan metode latihan push up terhadap kekuatan bantingan gulat gaya bebas atlet putra SMP Islam Al Hasyimiyyah

Arm muscle endurance issues among male wrestlers at SMP Islam Al Hasyimiyyah pose a significant obstacle to their athletic achievement. This study aimed to determine the effect of a push-up training method on the freestyle wrestling throw strength of these male athletes. A quantitative approach using an experimental method was employed. Total sampling was used, meaning the entire population of 36 athletes served as the sample. Data analysis involved descriptive analysis with percentages to systematically describe variable characteristics. The study concludes that the push-up training method significantly influenced the freestyle wrestling throw strength of the male athletes at SMP Islam Al Hasyimiyyah. This is evidenced by a significant difference between pretest and posttest scores in the experimental group, as well as an independent test showing a significant difference between the experimental and control groups. The improvement in throw strength was observed by comparing the initial test (pretest) mean score of 5.86 with the final test (posttest) mean score of 8.36, representing an increase of 2.5 points or 43%. Based on the finding that the significance value (0.000) was less than 0.05, it is concluded that the push-up training method has a positive and significant effect on the freestyle wrestling throw strength of the male athletes at SMP Islam Al Hasyimiyyah.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite Akhmad Komarudin et al (2026) Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kekuatan Bantingan Gulat Gaya Bebas Atlet Putra SMP Islam Al Hasyimiyah <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6598>

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani yang baik sangat krusial untuk mendukung kualitas hidup remaja. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO, 2026), tingkat kebugaran jasmani yang rendah pada remaja dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan seperti obesitas, hipertensi, dan gangguan metabolik lainnya, yang dapat memengaruhi kesejahteraan remaja dalam jangka panjang. Salah satu pertunjukan yang berfungsi sebagai hiburan dan pertunjukan estetika adalah gulat tradisional. Dalam konteks Indonesia, pertunjukan gulat tradisional dimiliki oleh beberapa suku. Dalam masyarakat Sunda, Benjang dikenal sebagai gulat tradisional dengan gerakan dan teknik yang berbeda daripada seni bela diri lainnya (Hamid et al., 2023). Teknik merupakan suatu bagian segmen dasar penting yang berperan dalam suatu cabang olahraga dalam bentuk penampilan yang digunakan untuk mencapai prestasi yang diharapkan (Wijaya, 2021). Di dalam pengembangan teknik untuk pencapaian suatu prestasi diperlukan suatu bentuk latihan teknik yang bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan penguasaan keterampilan teknik gerakan dalam suatu cabang olahraga (Septian & Jatmiko, 2018). Penguasaan teknik-teknik dasar adalah sangat penting karena menentukan keterampilan dan kemahiran secara keseluruhan gerak dalam suatu cabang olahraga berarti seorang harus terampil melakukan beberapa gerakan teknik dasar (L. G. Saputra & Nurrochmah, 2019). Jadi dengan penguasaan teknik dasar yang baik seorang atlet akan mempunyai peluang yang lebih besar dalam mencapai suatu prestasi (Silalahi et al., 2026). Salah satu olahraga bela diri yang ada di Indonesia adalah olahraga gulat. Latihan gulat terbukti dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru paru. Istilah daya tahan dalam dunia olahraga dikenal sebagai kemampuan organ tubuh olahragawan untuk melawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja (Pageux & Lepers, 2018: 3).

Gulat adalah olahraga yang mengandalkan kekuatan tubuh, daya tahan, dan keterampilan teknis yang dapat mendukung peningkatan kebugaran jasmani secara keseluruhan. Gulat merupakan olahraga yang dilakukan oleh 2 orang yang saling menjatuhkan ataupun membanting, dan mengunci, serta menguasai lawannya dalam kondisi terlentang dengan teknik yang benar sehingga tidak membahayakan lawannya (Saputra & Hendra, 2020: 270-279). Gulat adalah olahraga yang melibatkan kontak fisik seperti kekuatan, teknik, keseimbangan dan ketahanan fisik. Kekuatan merupakan komponen paling utama untuk mendukung kesuksesan atlet, karena kekuatan mempengaruhi keberhasilan dalam melaksanakan bantingan dan kunci (Hafizah et al., 2021). Gulat membutuhkan gerakan cepat dan kompleks sehingga melatih kelincahan menjadi salah satu komponen penting dalam performa atlet. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat pada saat bergerak pada kecepatan tinggi (Effendi et al., 2018: 3). Gulat tidak hanya fisik, tetapi juga membutuhkan teknik seperti bantingan dan strategi menyerang ataupun bertahan, kondisi fisik yang baik menjadi salah satu aspek yang penting bagi setiap atlet (Barus et al., 2024). Menurut Walker (2010:1), "Gulat gaya bebas adalah semua gerakan yang digunakan menguasai lawan dengan menggunakan semua anggota badan untuk teknik masuk, membanting, menggulung, mengunci lawan mulai dari kepala, tangan, badan, dan kaki. Bermain gulat dengan penguasaan teknik diatas rata-rata maka pegulat akan memiliki banyak gerakan variasi untuk mengalahkan lawan, dimana ketika semua teknik dasar dapat diterapkan dalam pertandingan, salah satu teknik dasar adalah teknik bantingan pinggang (Arwin & Ilahi, 2021). Bantingan pinggang lazim dipergunakan pada gulat gaya Yunani Romawi atau Greco Roman, Jenis teknik bantingan ini memanfaatkan pinggang sebagai tumpuan teknik bantingan. Jenis bantingan ini juga merupakan teknik penghasil point tertinggi bilamana atlet berhasil melakukannya (M. A. Saputra & Asmi, 2019).

Bantingan pinggang dapat dipengaruhi oleh beberapa unsur diantaranya kecepatan, kekuatan dan ketepatan, kemampuan bantingan pinggang yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu salah satu teknik bantingan yang memanfaatkan pinggang sebagai tumpuan teknik bantingan dalam olahraga gulat (Yusuf & Jahrir, 2026). Salah satu kendala pegulat dalam mencapai prestasi adalah kurangnya penguasaan teknik dasar dalam olahraga gulat, khususnya pada atlet gulat Sulawesi selatan masih sangat minim (Iskandar, 2019). Sehingga dalam melakukan teknik bantingan pinggang belum terjadi keselarasan gerak yang sempurna sehingga diperlukan kekuatan otot tungkai dan kelincahan (Barus, 2026). Namun dalam

meningkatkan kemampuan bantingan pinggang, tentunya dalam bantingan pinggang yang paling dominan adalah kekuatan otot pinggang dan kelincahan sehingga keberhasilan dalam melakukan bantingan pinggang seorang pegulat akan memperoleh poin 3 (Fernandes & Asmi, 2019). Bantingan adalah suatu teknik yang dipergunakan dalam pergulatan pada saat posisi kedua pegulat berdiri dengan pegangan pada tangan / ketiak kemudian melakukan gerakan sedikit memutar, mengangkat, dan melakukan teknik bantingan (Ningsih & Jatmiko, 2021). Gerakan bantingan dapat dilakukan dari berbagai posisi dari sejumlah posisi tie-up, tanpa tie-up sama sekaligus sebagai gerakan kedua atau ketiga dalam rangkaian usaha bantingan, atau sebagai bentuk perlawanan terhadap serangan lawan (Gustiawan, 2021). Gerakan bantingan merupakan gerakan menyerang tubuh lawan bagian atas atau bawah maupun keduanya (Yudi, 2026).

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga dan sangat berpengaruh dalam pengembangan diri seorang atlet. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapatkan perhatian yang serius dan dipersiapkan secara terkoordinir dan terfokus serta dilaksanakan secara sistematis sehingga tingkat penyerapan materi dalam proses pelatihan atlet dapat dicerna dan diterima secara maksimal sehingga menghasilkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional gerakan tubuh yang diinginkan. Menurut Fachrezzy et al., (2021) untuk meningkatkan kualitas-kualitas fisik atlet agar mampu bersaing dengan lawannya, atlet harus bekerja keras dalam meningkatkan kualitas teknis baik psikologis maupun fisik antara lain pendidikan, kepemimpinan, taktik kompetensi, motivasi, dan kondisi fisik yang prima serta faktor lainnya seperti faktor sosial. Menurut Kreamer et al, (2017), kekuatan otot bagian atas tubuh sangat menentukan keberhasilan teknik dalam olahraga kontak seperti gulat. Kekuatan merupakan kemampuan untuk menggerakkan sebuah massa (tubuh sendiri, lawan alat) dan juga mengatasi suatu beban melalui kerja otot syaraf untuk mengatasi beban internal dan eksternal (Topan & Subagio, 2021). Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai adalah kemampuan untuk mengatasi beban atau hambatan dengan menghasilkan daya maksimum dalam kontraksi maksimum (Febriari, 2015). Latihan kekuatan atau di kenal sebagai latihan ketahanan merupakan salah satu latihan penting untuk meningkatkan hipertrofi otot (Krzysztofik et al., 2019). Di antara berbagai latihan ketahanan, latihan berat badan dikenal luas karena kemanjurannya dalam mengembangkan kekuatan tubuh bagian atas dan meningkatkan ketahanan otot (Contreras, 2014). Secara khusus, push up diakui secara luas sebagai latihan yang efektif untuk meningkatkan otot bagian atas, karena melibatkan bahu, dada dan trisep (Schoendfeld & Grgic, 2018).

Permasalahan daya tahan otot lengan atlet gulat putra SMP Islam Al Hasyimiyyah ini menjadi kendala besar bagi pencapaian prestasi atlet gulat. Dilihat dari permasalahan tersebut disebabkan oleh daya tahan otot lengan atlet putra gulat SMP Islam Al Hasyimiyyah yang sangat lemah atau kurang, dan tujuan peneliti menggunakan metode latihan push-up untuk meningkatkan daya tahan otot lengan atlet gulat putra, karena latihan push-up adalah metode latihan yang sangat baik untuk meningkatkan daya tahan otot lengan atlet gulat SMP Islam Al Hasyimiyyah. Karena metode latihan push-up akan memperkuat otot halus pada otot lengan atlet gulat Ade Mulyono, R. F. (2021). Push-up adalah suatu jenis senam kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot bicep maupun trisep. Posisi awal tidur tengkurap dengan tangan di sisi kanan kiri badan. Kemudian badan didorong ke atas dengan kekuatan tangan. Posisi kaki dan badan tetap lurus atau tegap. Setelah itu, badan diturunkan dengan tetap menjaga kondisi badan dan kaki tetap lurus. Badan turun tanpa menyentuh lantai atau tanah. Naik lagi dan dilakukan secara berulang. Push-Up adalah salah satu olahraga yang sangat mudah untuk dikerjakan dan tak memerlukan ruang yang lebar, Push-Up biasanya digunakan untuk membesarkan otot-otot tubuh, baik itu otot lengan, otot tangan, maupun otot perut. Push-Up bisa anda lakukan di atas matras, lapangan, lantai, ataupun ruang kecil dan push-up disini menggunakan lantai dan samsak sebagai tumpuan kaki Ade Mulyono (2021). Peserta didik di SMP Islam AL Hasyimiyah pada umumnya berbeda pada rentang usia 13-15 tahun, yang termasuk dalam katagori remaja awal. Pada fase ini, peserta didik mengalami perkemangan yang pesat baik dari segi fisik, psikologis, maupun sosial. Secara fisik, terjadi peningkatan otot, pertumbuhan tinggi badan serta koordinasi gerak yang semakin baik sehingga sangat mendukung untuk mengikuti kegiatan olahraga, termasuk gulat. Dari aspek psikologis, peserta didik mulai memiliki semangat kompetitif yang tinggi, keinginan untuk menunjukkan kemampuan diri, serta motivasi untuk berprestasi dalam bidang akademik dan non-akademik. Hal ini menjadi faktor pendukung dalam pelaksanaan latihan olahraga yang terprogram, karena peserta didik cenderung lebih mudah di arahkan dan memiliki keinginan untuk berkembang. Secara sosial, peserata didik mulai mampu bekerja sama

dalam kelompok, memiliki solidaritas, serta mampu untuk mengikuti aturan dalam kegiatan latihan. Dalam konteks ekstrakurikuler gulat di SMP Islam AL Hasyimiyah, peserta didik khususnya atlet putra memiliki minat yang cukup tinggi terhadap olahraga gulat dan aktif mengikuti latihan yang di selenggarakan sekolah. Saat ini SMP Islam Al Hasyimiyah merupakan salah satu SMP di kabupaten Kebumen dan sudah banyak mengukir prestasi yang membanggakan, serta pernah menjuarai kejuaraan di Semarang. Meskipun telah banyak mencetak atlet berprestasi tentunya harus mempertahankan dan meningkatkan prestasi para atletnya, salah satu faktor dalam pencapaian prestasi atlet yakni faktor kondisi fisik. Melalui latihan yang teratur dan terukur, atlet gulat dapat mengembangkan keterampilan dan kondisi fisik yang diperlukan untuk mencapai kinerja yang optimal dalam pertandingan. Studi ini memberikan dasar pengetahuan yang mendalam untuk merancang program latihan push up yang memaksimalkan kekuatan bantingan atlet gulat SMP Islam Al Hasyimiyah. Untuk mendapatkan bantingan yang baik diperlukan latihan dengan program yang bagus dan sistematis.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Menurut Sugiyono (2020), penelitian eksperimen merupakan metode yang digunakan untuk mengetahui pengaruh dari suatu perlakuan terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkendali. Desain yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah pre-experimental design dengan bentuk One Group Pretest-Posttest. Desain ini dilakukan dengan memberikan test awal (pretest) sebelum perlakuan dan test akhir (posttest) setelah perlakuan diberikan. Menurut Sugiyono (2020), desain ini bertujuan untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah diberikan perlakuan dengan cara membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, pengaruh latihan dapat diketahui secara lebih akurat karena adanya perbandingan kondisi awal dan akhir.

Tabel 1. Desain rancangan penelitian One Group Pretest Posttest Design

Group	Pre-test	Perlakuan	Post-Test
Eksperimen	O1	X	O2

Keterangan:

- X : treatment expressive writing
 O1 : pengukuran pertama dengan pre-test
 O2 : pengukuran terakhir dengan post-test

ATLET PUTRA SMP ISLAM AL HASYIMIYAH	METODE LATIHAN PUSH UP	PROSES LATIHAN TERPROGRAM 1. STANDAR 2. TEMPO LAMBAT 3. VARIASI 4. EKSPLOSIF	PENINGKATAN KEKUATAN BANTINGAN
--	-----------------------------------	--	---

Populasi penelitian menurut Sugiyono (2020), populasi adalah keseluruhan objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti yang dipelajari dan menarik kesimpulan. Jadi populasi bukan sekedar jumlah yang ada pada objek atau subjek yang dipelajari, akan tetapi mencakup seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki terhadap objek atau subjek tersebut. Jadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra ekstrakurikuler gulat SMP Islam AL Hasyimiyah sebanyak 36 atlet pada tahun 2026. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan Total Sampling (atau sering disebut Sampling Jenuh/ Penelitian Populasi). Menurut Sugiyono (2020), *total sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Langkah ini sejalan dengan pandangan Arikunto (2013) yang menyatakan bahwa jika jumlah subjek kurang dari 100 orang, maka lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Menurut Sugiyono (2017), total sampling adalah teknik pengambilan sampel di mana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. Alasan menggunakan teknik ini adalah karena jumlah populasi yang diteliti kurang dari 100 orang, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

Adapun pelaksanaan tes daya tahan otot (push up) adalah sebagai berikut: subjek berbaring di atas matras atau lantai, pada aba-aba “siap”, siswa bersiap untuk mulai dan posisi badan menempel dengan lantai atau matras, pada aba-aba “ya” siswa mengangkat badan naik-turun sebanyak-banyaknya selama

1 menit dan dihitung. Tes ini digunakan untuk mengukur daya tahan otot lengan berdasarkan kemampuan melakukan kontraksi berulang (Subekti, 2021).

Tes keterampilan gulat selama 30 Detik, bertujuan untuk mengetahui perkenaan atau kesempurnaan pada saat menangkap lengan lawan (Firdaud Napitupulu dkk, 2023). Pelaksanaan tes kekuatan bantingan adalah sebagai berikut: subjek di kelompokkan berdasarkan berat badan dan masing-masing kelompok terdiri dari dua subjek yang beratnya hampir sama, pada aba-aba “siap” siswa bersiap memulai, pada aba-aba “ya” siswa menangkap lengan lawan dan membanting.

Tabel 2. Norma tes bantingan lengan

No	Laki laki	Norma	Perempuan
1	>12	Baik sekali	>9
2	9-11	Baik	7-8
3	6-8	Sedang	4-6
4	3-5	Kurang	3-4
5	<2	Kurang sekali	<2

Sumber: Pelatih dan Pengawas Gulat Bengkulu

Validitas merupakan tingkat ketepatan instrumen dalam mengukur variabel yang di teliti, sedangkan reliabilitas merupakan tingkat konsistensi hasil pengukuran apabila dilakukan secara berulang dalam kondisi yang sama. Instrumen penelitian ini mengacu pada pengukuran kebugaran fisik yang telah digunakan pada penelitian sebelumnya. Tes push up memiliki validitas yang baik karena mampu mengukur secara langsung kemampuan kontraksi otot lengan yang melibatkan otot utama seperti pectoralis, triceps, dan deltoid (Alizadeh et al., 2020). Selain itu, latihan push up terbukti memberikan peningkatan yang signifikan terhadap daya tahan otot lengan, sehingga instrumen ini memiliki reliabilitas yang baik dalam mengukur perubahan kemampuan otot (Subekti, (2021). Validitas menunjukkan ketepatan alatukur, sedangkan reliabilitas menunjukkan konsistensi hasil pengukuran.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan beberapa langkah. Menurut Sugiyono (2015), analisis data dilakukan untuk mengolah data sehingga dapat ditarik kesimpulan yang tepat. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis sebagai berikut:

1. Analisis Data Statistik Deskriptif

Menurut sugiyono (2017) statistik deskriptif merupakan statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskriptifkan data atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya sehingga memberikan gambaran yang jelas melalui pengumpulan dan penganalisisan data, sehingga dapat diketahui bgambaran umum dari objek yang diteliti. Adapun uji persyaratan analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

2. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data dari variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, pengujian normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* terhadap data daya tahan otot lengan dan kekuatan gulat gaya bebas. Uji ini dilakukan sebelum melakukan analisis lebih lanjut, karena dalam statistik parametrik, data yang berdistribusi normal merupakan syarat utama agar pengujian dinyatakan valid.

3. Uji *Shapiro-Wilk*

Uji *Shapiro-Wilk* dilakukan untuk data yang berskala interval atau rasio. Data dapat dikatakan terdistribusi normal jika nilai signifikasinya $> 0,5$, sedangkan data dapat dikatakan tidak terdistribusi normal jika nilai signifikasinya $< 0,5$. Uji *Shapiro-Wilk* adalah uji normalitas yang lebih efektif dan valid digunakan untuk sampel yang berjumlah kecil atau kurang dari 50. Untuk melakukan uji *Shapiro-Wilk*, peneliti menggunakan IBM SPSS Statistik 25.

4. Uji *Paired Sempel T-Test*

Uji *Paired Sempel T-Test* merupakan uji parametrik yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan rata-rata antara dua sampel yang saling berhubungan, dengan syarat data berdistribusi normal. Sempel berpasangan berasal dari subjek yang sama, namun diukur dalam kondisi atau waktu yang berbeda . Uji ini digunakan pada data dengan skala interval atau rasio. Alasan penggunaan uji paired sampel test penelitian ini adalah karena data yang digunakan berupa dua sampel yang saling berpasangan, yaitu berasal dari subjek yang sama tetapi memperoleh dua perlakuan atau pengukuran yang berbeda, yakni sebelum dan sesudah

diberikan latihan *push up*. Memulai pengujian ini dapat diketahui apakah terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah perlakuan.

Dalam penelitian ini, pengambilan keputusan dilakukan dengan ketentuan sebagai berikut:

- a) Jika nilai Sig. < 0,05, maka hipotesis diterima.
- b) Jika nilai Sig. > 0,05, maka hipotesis ditolak.

HASIL DAN DISKUSI

Pretest Kekuatan Bantingan Gulat Gaya Bebas Atlet Putra Smp Islam Al Hasyimiyah

Berdasarkan hasil tes kelincahan yang telah dilakukan oleh seluruh Atlet Putra SMP Islam Al Hasyimiyah yang telah digolongkan sesuai dengan kriteria, maka didapatkan sebagai berikut:

Tabel 3. Pretest Kelincahan Atlet Putra SMP Islam Al Hasyimiyah

NO	NAMA	L/P	PRETEST	KRITERIA
1	HD	L	4	K
2	RK	L	4	K
3	SS	L	5	K
4	FG	L	4	K
5	RD	L	5	K
6	GT	L	4	K
7	WE	L	5	K
8	SD	L	7	S
9	RT	L	8	S
10	GH	L	6	S
11	UJ	L	7	S
12	TG	L	5	K
13	RF	L	6	S
14	FD	L	5	K
15	SF	L	8	S
16	GH	L	5	K
17	JK	L	5	K
18	OK	L	6	S
19	LP	L	7	S
20	TH	L	6	S
21	RE	L	7	S
22	SR	L	5	K
23	DF	L	5	K
24	ED	L	6	S
25	TG	L	6	S
26	HY	L	6	S
27	UH	L	7	S
28	GH	L	7	S
29	DF	L	5	K
30	DF	L	8	S
31	ER	L	7	K
32	WW	L	5	S

33	SE	L	6	S
34	RD	L	6	S
35	RL	L	6	S
36	DF	L	7	S

Dari Tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa dari 36 siswa yang masuk kategori baik sekali ada 0 siswa jika dalam prosentase sebesar 0%. Masuk kategori baik ada 0 siswa jika dalam prosentase sebesar 0%. Masuk kategori sedang ada 21 siswa jika dalam prosentase sebesar 58%. Masuk kategori kurang ada 15 siswa jika dalam prosentase sebesar 42%. Masuk kategori kurang sekali ada 0 siswa jika dalam prosentase sebesar 0%.



Gambar 1. Pretest Kekuatan Bantingan Gulat Gaya Bebas Atlet Putra Smp Islam Al Hasyimiyah

Posttest Kelincahan Atlet Putra SMP Islam Al Hasyimiyah

Berdasarkan hasil tes kelincahan yang telah dilakukan oleh seluruh Atlet Putra SMP Islam Al Hasyimiyah yang telah digolongkan sesuai dengan kriteria, maka didapatkan sebagai berikut:

Table 4. Posttest Kelincahan Atlet Putra SMP Islam Al Hasyimiyah

NO	NAMA	L/P	POSTTEST	KRITERIA
1	HD	L	8	B
2	RK	L	5	K
3	SS	L	9	B
4	FG	L	5	K
5	RD	L	9	B
6	GT	L	8	B
7	WE	L	8	B
8	SD	L	9	B
9	RT	L	9	B
10	GH	L	9	B
11	UJ	L	8	S
12	TG	L	5	K
13	RF	L	8	S
14	FD	L	8	S
15	SF	L	9	B
16	GH	L	10	B
17	JK	L	10	B
18	OK	L	10	B
19	LP	L	9	B
20	TH	L	9	B

21	RE	L	9	B
22	SR	L	8	S
23	DF	L	8	S
24	ED	L	8	S
25	TG	L	9	B
26	HY	L	9	B
27	UH	L	9	B
28	GH	L	9	B
29	DF	L	8	S
30	DF	L	8	S
31	ER	L	8	S
32	WW	L	8	S
33	SE	L	8	B
34	RD	L	9	B
35	RL	L	9	B
36	DF	L	9	B

Table 5. Prosentase Hasil Posttest Kelincahan Atlet Putra SMP Islam Al Hasyimiyah

Kriteria	Jumlah	Prosentase
Baik sekali	0	0 %
Baik	23	64 %
Sedang	10	28 %
Kurang	3	8 %
Kurang sekali	0	0 %

Dari Tabel 5 di atas dapat diketahui bahwa dari 36 siswa yang masuk kategori baik sekali 0 siswa jika dalam prosentase sebesar 0%. Masuk kategori baik sebanyak 23 siswa jika dalam prosentase sebesar 64%. Masuk kategori sedang sebanyak 10 siswa jika dalam prosentase sebesar 28%. Masuk kategori kurang sebanyak 3 siswa jika dalam prosentase sebesar 8 %. Masuk kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa jika dalam prosentase sebesar 0%.



Gambar 2. Posttest Kekuatan Bantingan Gulat Gaya Bebas Atlet Putra Smp Islam Al Hasyimiyah

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada Atlet Putra SMP Islam Al Hasyimiyah dengan menggunakan item tes daya tahan otot dapat mengetahui kekuatan bantingan yang dimiliki atlet dengan hasil *Pretest* dan *posttest* dilihat sebagai berikut

Tabel 6. Hasil *Pretest* dan *posttest* tingkat kekuatan bantingan Atlet Putra SMP Islam Al Hasyimiyah

No	Nama	L/P	Pretest	Kriteria	Posttest	Kriteria	Peningkatan
1	HD	L	4	K	8	B	4
2	RK	L	4	K	5	K	1
3	SS	L	5	K	9	B	4
4	FG	L	4	K	5	K	1
5	RD	L	5	K	9	B	4
6	GT	L	4	K	8	B	4
7	WE	L	5	K	8	B	3
8	SD	L	7	S	9	B	2
9	RT	L	8	S	9	B	1
10	GH	L	6	S	9	B	3
11	UJ	L	7	S	8	S	1
12	TG	L	5	K	5	K	0
13	RF	L	6	S	8	S	2
14	FD	L	5	K	8	S	3
15	SF	L	8	S	9	B	1
16	GH	L	5	K	10	B	5
17	JK	L	5	K	10	B	5
18	OK	L	6	S	10	B	4
19	LP	L	7	S	9	B	2
20	TH	L	6	S	9	B	3
21	RE	L	7	S	9	B	2
22	SR	L	5	K	8	S	3
23	DF	L	5	K	8	S	3
24	ED	L	6	S	8	S	2
25	TG	L	6	S	9	B	3
26	HY	L	6	S	9	B	3
27	UH	L	7	S	9	B	2
28	GH	L	7	S	9	B	2
29	DF	L	5	K	8	S	3
30	DF	L	8	S	8	S	0
31	ER	L	7	K	8	S	1
32	WW	L	5	S	8	S	3
33	SE	L	6	S	8	B	2
34	RD	L	6	S	9	B	3
35	RL	L	6	S	9	B	3
36	DF	L	7	S	9	B	2
Rata-Rata Peningkatan Bantingan							2,5

Tabel 7. Prosentase *Pretest* dan *posttest* tingkat kekuatan bantingan Atlet Putra SMP Islam Al Hasyimiyah

Kategori	Nilai kemampuan	PRETEST	% Pretest	POST TEST	% Posttest
Baik sekali	≥ 12	0	0%	0	0%
Baik	9 sd 11	0	0%	23	64%
Sedang	6 sd 8	21	58%	10	28%
Kurang	3 sd 5	15	42%	3	8%
Kurang sekali	≤ 2	0	0%	0	0%
		36		36	



Gambar 3. Pengaruh Latihan Push Up terhadap Kekuatan Bantingan Gulat Gaya Bebas Atlet Putra Smp Islam Al Hasyimiyah

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa Metode latihan *Push Up* terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Kekuatan Bantingan Gulat Gaya Bebas Atlet Putra Smp Islam Al Hasyimiyah. Metode ini sangat efektif dalam membangun konsistensi dan keterampilan motorik pemain melalui pengulangan gerakan dasar. Hal ini dibuktikan melalui hasil yang menunjukkan perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest pada kelompok eksperimen, serta uji independent yang menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kekuatan peningkatan bantingan dilihat dari hasil tes awal (pretest) dengan nilai rata-rata 5,86 dan tes akhir (posttest) sebesar 8,36. Sehingga terjadi peningkatan sebesar 2,5 dengan presentase peningkatan sebesar 43%. Berdasarkan hasil penelitian nilai sig. (0,000) < 0,05 dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan metode latihan push up terhadap kekuatan bantingan gulat gaya bebas atlet putra SMP Islam Al Hasyimiyah. Peningkatan skor rata-rata pada kelompok eksperimen menegaskan efektivitas latihan push up dibandingkan latihan rutin tanpa drill. Dengan demikian, metode latihan push up dapat direkomendasikan sebagai metode pembinaan teknik dasar futsal, khususnya dalam peningkatan akurasi passing, baik di sekolah maupun di klub futsal.

REFERENSI

- Ade Mulyono, R. F. (2021). Perbedaan Pengaruh Latihan Handstand Push-Up Dan Floor Push-Up Terhadap Daya Tahan Otot Lengan Atlet Gulat Putra Jawa Tengahan 2020. *Physical Education*.
- Adi Saputro, A. R. (2023). Pengaruh Latihan Pull Up Dan Biceps Curl Terhadap Daya Tahan Otot Lengan Atlet Gulat Putra Pgsi Karanganyar . *Pendidikan Jasmani*.

- Ahmad Shodiq, N. R. (2025). Level Kondisi Fisik Atlet Gulat Gaya Bebas: Kajian Deskriptif Kuantitatif. *Edukasi Citra Olahraga*, 532-545.
- Alizadeh, S., Rayner, M., Mahmoud, M. M. I., & Behm, D. G. (2020). Push-Ups Vs. Bench Press Differences In Repetitions And Muscle Activation Between Sexes. *Journal Of Sports Science & Medicine*, 19(2), 289.
- Andi Sahrul Jahrir, A. Y. (2022). Kontribusi Kekuatan Dan Kelincahan Terhadap Bantingan Pinggang Olahraga Gulat. *Olahraga Dan Kesehatan Olahraga (Joki)*, 71-76.
- Andi Sahrul Jahrir, A. Y. (2022). Kontribusi Kekuatan Dan Kelincahan Terhadap Bantingan Pinggang Olahraga Gulat. *Olaharaga Dan Kesehatan Indonesia*, 71-76.
- Arwin, A., & Ilahi, B. R. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelenturan Pinggang Terhadap Hasil Bantingan Kayang Dalam Olahraga Gulat. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 14-23.
- Barus, J. B. (2025). Effectiveness Of A Combined Physical And Technical Wrestling Training Model Using Circuit Training For Weight Loss In Athletes. *Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 524-535.
- Budiwanto, S (2012) Metodologi Latihan Olahraga. Universitas Malang. Calatayud, J., Borreani, S., Colado, J. C., Martin, F., Tella, V., Andersen, L. L., & Behm, D. G. (2015). Bench Press And Push-Up At Comparable Levels Of Muscle Activity Results In Similar Strength Gains. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 29(1), 246–253.
- Creswell, J. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches* (4th Ed.). Sage Publications.
- Dhahbi, W. (2018). Analisis Kinetik Latihan Push-Up: Tinjauan Sistematis Dengan Rekomendasi Praktis. *Biomekanika Olahraga*, 1-49.
- Erawan, B. (2010). Latihan Teknik Mengangkat Beban Maniken .Kepelatihn Olahraga, 41-54.
- Hasssan, S. (2018). Efek Latihan Push-Up Pada Kekuatan Otot Dan Daya Tahan Otot. . *Internasional Penelitian Akademik Dalam Ilmu Bisnis Dan Sosial*, 8(11), 660-665.
- Hamid, H. A., Hidayat, A. A., & Lestari, F. (2023). History And Development Of The Benjang Wrestling Organization In Ujungberung In 2000-2021. *Integration: Journal Of Social Sciences And Culture*, 1(4), 139-146.
- Iman Kurniasandi, S. W. (2025). Sosialisasi Dan Bimbingan Teknis Indeks Pembangunan Olahraga (Ipo) Di Wilayah Kota Tangerang Tahun 2024 . *Pengabdian Bersama Masyarakat Indonesia*, 01-09.
- Juhanis, M. Q. (2025). Hubungan Frekuensi Latihan Gulat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Remaja. *Dunia Pendidikan*, 2611-2622.
- Kraemer, W. J., Ratamess, N. A., & French, D. N. (2017). Resistance Training For Health And Performance. *Current Sports Medicine Reports*, 1(3), 165–171.
- Molnar, S. (2022). Cedera Sedang Dan Parah Di Lima Turnamen Gulat Bergaya Olimpiade Internasional Selama 2016-2019. *Ilmu Dan Kedokteran Olahraga*.
- Munasifah. (2009). *Mengenal Olahraga Gulat*. Semarang: Cv. Ghyyas Putra.
- Naoki Kikuchi, K. N. (2017). Bench Press Dan Push-Up Beban Rendah Menginduksi Hipertrofi Otot Dan Penambahan Kekuatan Yang Serupa. *Ilmu Olahraga & Kebugaran*, 15 (1), 37-42
- Naufal, D. I. (2025). Dari Kerendahan Hati Menjadi Manusia Unggul: Retensi Gulat Benjang Di Paguron Dharma Pusaka Panca Indra. *Pendidikan Bahasa Dan Sastra*, 2655.
- Saputra, M. A., & Asmi, A. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Solok. *Jurnal Jpdo*, 2(3), 6-8.
- Safitri, I. I. (2023). Kelenturan Tubuh, Kelincahan, Daya Ledak Otot Lengan Dan Daya Tahan Tubuh Atlet Gulat Kota Malang Dan Kabupaten Malang. *Sport Science And Health*, 01-14.
- Subekti, M. (2021). Efektivitas Pelatihan Push-Up Dengan Beban Tambahan Di Punggung Terhadap Daya Tahan Otot Lengan. *Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 221-229.
- Sugiyono, S. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research And Treatment. New York: Plenum Press, Yudistira P, Chandra.
- Wahyudi, M. M. (2016). Analisis Kondisi Fisik Atlet Puslatda Jawa Timur Cabang Olahraga Gulat Gaya Bebas Dan Grego. 01-22.

- Wiriawan, O. (2025). Peningkatan Kekuatan, Kekuatan, Dan Daya Tahan Otot Lengan Setelah Enam Minggu Latihan Kekuatan: Sebuah Studi Eksperimental. 62-67.
- Yoon, J. (2017). Physiological Profiles Of Elite Senior Wrestlers. *Sports Medicine*, 32(4), 225–233.
- Yulianto, P. D. (2018). Perbandingan Hasil Kondisi Fisik Dan Antropometri Atlet Gulat Gaya Grego Roman Pengcab Kabupaten Tuban Dengan Pengcab Kabupaten Malang. *Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 01-09.