

**PERBANDINGAN LATIHAN *MILITARRY PRESS* DENGAN  
*BENCH PRESS* TERHADAP KEKUATAN OTOT LENGAN  
ATLET MENEMBAK *AIR RIFLE***



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**YUSUF CIKAL AL FAATHIR  
6315162041**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
Agustus, 2023**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama  
Pembimbing I

(Dr. Iman Sulaiman, M.Pd)  
NIP. 196306271988031001

Tanda Tangan Tanggal

 16/2023  
08

Pembimbing II

(Dr. Tirto apriyanto, S.Pd., M.Si)  
NIP. 197004171999031002

 25/2023  
08

Nama

Jabatan

Tanda Tangan Tanggal

1. (Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd., SE., M.Pd.)  
NIP. 197911092003122001

Ketua

 24/2023  
08

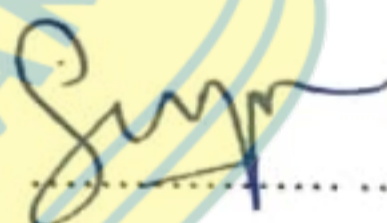
2. (Okki Yonda, M.Pd)  
NIP. 0025109201

Sekretaris

 18/2023  
08

3. (Dr. Iman Sulaiman, M.Pd)  
NIP. 196306271988031001

Anggota

 16/2023  
08

4. (Dr. Tirto apriyanto, S.Pd., M.Si)  
NIP. 197004171999031002

Anggota

 25/2023  
08

5. (Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd)  
NIP. 198112182010121002

Anggota

 16/2023  
08

Tanggal Lulus : 1 Agustus 2023

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya yang menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah saya ajukan untuk mendapat gelar akademik sarjana baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Universitas lainnya.
2. Skripsi ini murni hasil gagasan, rumusan dari hasil penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali bantuan arahan dari Dosen Pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan dicantumkan nama pengarang dan disebutkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan kesungguhan dan apabila saya dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya yang berlaku di Perguruan Tinggi ini.

Jakarta, 24 Agustus 2023  
Yang membuat pernyataan



Yusuf Cikal Al Faathir  
NIM. 6315162041



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Yusuf Cikal Al Faathir  
NIM : 6315162041  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga / Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Alamat email : yusufcikal0@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PERBANDINGAN LATIHAN *MILITARY PRESS* DENGAN *BENCH PRESS*  
TERHADAP KEKUATAN OTOT LENGAN ATLET MENEMBAK *AIR RIFLE*  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 24 Agustus 2023

Penulis

(Yusuf Cikal Al Faathir)  
nama dan tanda tangan

**PERBANDINGAN LATIHAN *MILITARY PRESS* DENGAN *BENCH PRESS* TERHADAP KEKUATAN OTOT LENGAN ATLET MENEMBAK *AIR RIFLE***

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui 1) Latihan *Military Press* ( $X_1$ ) Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan (Y), 2) Latihan *Bench Press* ( $X_2$ ) Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan (Y), 3) Efektifitas Latihan *Military Press* ( $X_1$ ) dan *Bench Press* ( $X_2$ ) Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan (Y). Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan eksperimen, dengan teknik pengumpulan data berupa test awal dan test akhir. Populasi yang digunakan adalah sebagian dari atlet klub olahraga prestasi menembak Universitas Negeri Jakarta. Pengambilan sampel penelitian menggunakan *purposive sampling*. Instrument tes kekuatan otot lengan menggunakan *Pull and Push Dynamometer*. Teknik analisis data yang digunakan adalah Teknik *Paired-Sample T Test*. Hasil analisis data menunjukkan (1) terdapat peningkatan yang bermakna antara latihan *military press* ( $X_1$ ) terhadap peningkatan kekuatan otot lengan (Y) yang ditunjukkan dengan  $t_{hitung}$  sebesar 8,146 dengan  $t_{tabel}$  yang memiliki taraf signifikan sebesar 0,05 (*two-tailed*) dengan df sebesar  $(N-1) = 9$  adalah 2,262. Sehingga menghasilkan  $t_{hitung} (8,146) > t_{tabel} (2,262)$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. (2) terdapat peningkatan yang bermakna antara latihan *bench press* ( $X_2$ ) terhadap peningkatan kekuatan otot lengan (Y) yang ditunjukkan dengan  $t_{hitung}$  sebesar 20,466 dengan  $t_{tabel}$  yang memiliki taraf signifikan sebesar 0,05 (*two-tailed*) dengan df sebesar  $(N-1) = 9$  adalah 2,262. Sehingga menghasilkan  $t_{hitung} (20,466) > t_{tabel} (2,262)$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. (3) latihan *bench press* ( $X_2$ ) lebih meningkatkan terhadap peningkatan kekuatan otot lengan (Y) yang ditunjukkan dengan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 0,198 yang kemudian diuji dengan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan sebesar 5% (0,05) dengan menggunakan derajat kebebasan  $(N_1+N_2)-2 = 18$  dan diperoleh  $t_{tabel}$  sebesar 2,101. Sehingga menghasilkan nilai  $t_{hitung} (0,198) < t_{tabel} (2,101)$  yang berarti hasil hipotesis dalam penelitian ini bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

**Kata Kunci : Latihan *Military Press*, Latihan *Bench Press*, Kekuatan Otot Lengan, Atlet Menembak**

## **COMPARISON OF MILITARY PRESS EXERCISE AND BENCH PRESS ON THE ARM MUSCLE STRENGTH AIR RIFLE SHOOTING ATHLETES**

### **ABSTRACT**

*The purpose of this study was to determine 1) Military Press Exercise (X1) to Increase Arm Muscle Strength (Y), 2) Bench Press Exercise (X2) to Increase Arm Muscle Strength (Y), 3) Effectiveness of Military Press (X1) and Bench Press (X2) Exercises on Increasing Arm Muscle Strength (Y). This research is an experimental research. The method used is experimental, with data collection techniques in the form of initial tests and final tests. The population used was part of the athletes of the Jakarta State University shooting achievement sports club. Research sampling using purposive sampling. The arm muscle strength test instrument uses a Pull and Push Dynamometer. The data analysis technique used is the Paired-Sample T Test Technique. The results of data analysis show (1) there is a significant increase between military press training (X1) on increasing arm muscle strength (Y) which is indicated by a tcount of 8.146 with a ttable which has a significant level of 0.05 (two-tailed) with a df of  $(N-1) = 9$  is 2.262. So as to produce a tcount  $(8.146) > ttable (2.262)$  which means  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. (2) there is a significant increase between bench press training (X2) on increasing arm muscle strength (Y) which is indicated by a tcount of 20.466 with a ttable which has a significant level of 0.05 (two-tailed) with a df of  $(N-1) = 9$  is 2.262. So as to produce a tcount  $(20.466) > ttable (2.262)$  which means  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. (3) there is a significant increase between military press (X1) and bench press (X2) exercises on increasing arm muscle strength (Y) which is indicated by the tcount value of 0.198 which is then tested with the ttable at a significant level of 5% (0.05) using degrees of freedom  $(N1 + N2) - 2 = 18$  and obtained a ttable of 2.101. So that the resulting value of thitung  $(0.198) < ttable (2.101)$  which means the results of the hypothesis in this study that  $H_0$  is accepted and  $H_a$  is rejected.*

**Keywords:** *Military Press Training, Bench Press Training, Arm Muscle Strength, Shooting Athletes*

## KATA PENGANTAR

Puji serta syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT. Yang telah memberikan berkat dan rahmatnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul **“Perbandingan Latihan *Military Press* Dengan *Bench Press* Terhadap Kekuatan Otot Lengan Atlet Menembak *Air Rifle* Universitas Negeri Jakarta”** disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Dalam proses penyusunannya tak lepas dari bantuan, arahan dan masukan dari berbagai pihak. Untuk itu Peneliti ucapkan banyak terima kasih kepada Bapak **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Bapak **Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si**, selaku Koor Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga dan Dosen Pembimbing II, Bapak **Dr. Iman Sulaiman, M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing I, dan Bapak **Dr. Bayu Nugraha, M.Pd**, selaku Penasehat Akademik serta segenap dosen Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

Terima kasih kepada kawan - kawan KOP Menembak UNJ, Terimakasih juga kepada kawan – kawan Atlet dan para pelatih yang ada di DKI Jakarta. Sahabat-sahabat ku yang memberi semangat dalam mengerjakan skripsi terutama teman satu angkatan 2016, dan teman-teman lain yang tidak dapat disebut satu-persatu yang telah membantu saya dari awal sampai akhir skripsi ini. Selain itu terima kasih juga sebesar – besarnya kepada kedua orang tua dan Nur Ghinaa Arrazzaq saya yang selalu mendukung saya dalam melakukan apapun.

Jakarta, 1 Agustus 2023

Y C A

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	<b>7</b>
A. Deskripsi Konseptual .....	7
B. Kerangka Berpikir .....	27
C. Hipotesis .....	30
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>31</b>
A. Tujuan Penelitian.....	31
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	31
C. Metode Penelitian .....	31
D. Populasi Dan Sampel.....	32
E. Instrumen Penelitian .....	33
F. Teknik Pengumpulan Data.....	35
G. Teknik Analisis Data .....	36
H. Hipotesis Statistika .....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>41</b>
A. Deskripsi Data .....	41
B. Pengujian Hipotesis .....	47
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	50



<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>52</b>
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>54</b>
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN</b> .....	<b>56</b>



## DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar : 1 Otot Lengan Atas .....	13
Gambar : 2 Otot Lengan Bawah .....	16
Gambar : 3 Teknik Gerakan <i>Military Press</i> .....	24
Gambar : 4 Teknik Gerakan <i>Bench Press</i> .....	27
Gambar : 6 Tes Kekuatan Otot Lengan .....	35
Gambar : 7 Grafik Data Tes Awal Latihan <i>Military Press</i> .....	42
Gambar : 8 Grafik Data Tes Akhir Akhir Latihan <i>Military Press</i> .....	44
Gambar : 9 Grafik Data Tes Awal Awal Latihan <i>Bench Press</i> .....	45
Gambar : 10 Grafik Data Tes Akhir Latihan <i>Bench Press</i> .....	47



## DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel : 1 Distribusi Frekuensi Data Tes Awal Latihan <i>Military Press</i> .....	42
Tabel : 2 Distribusi Frekuensi Data Tes Akhir Latihan <i>Military Press</i> .....	43
Tabel : 3 Distribusi Frekuensi Data Tes Awal Latihan <i>Bench Press</i> .....	45
Tabel : 4 Distribusi Frekuensi Data Tes Akhir Latihan <i>Bench Press</i> .....	46

