

PENGARUH PELATIHAN METODE *SUPER SET (BICEP CURL DAN HAMMER CURL)* DAN *PYRAMID SET (BICEP CURL)* TERHADAP KEKUATAN OTOT LENGAN ATLET PANCO CLUB BABUAN DENPASAR

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan

Program Sarjana Olahraga



PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN

FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA SINGARAJA

2025

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA OLAHRAGA

Menyetujui

Pembimbing I	Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or. NIP.198405212008121002
Pembimbing II	Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or. NIP.197305112001121001



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

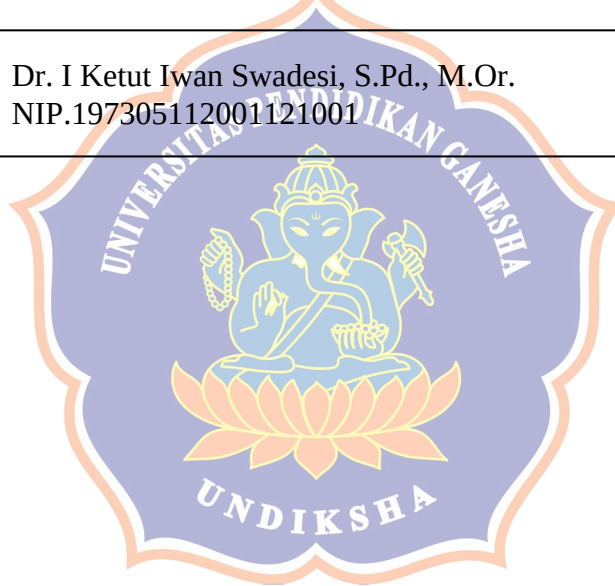


**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

Skripsi oleh I MADE TEGAR OMAN WIJAYA ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 28 Oktober 2025

Dewan Penguji

Ketua	Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. NIP.196805172001121001
Anggota	I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or. NIP.198608102008121001
Anggota	Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or. NIP.198405212008121002
Anggota	Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or. NIP.197305112001121001



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga

Menyetujui

Ketua Ujian	Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. NIP.198501172008121001
Sekretaris Ujian	Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or. NIP.197305112001121001



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

PERNYATAAN

Dengan ini Saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Pelatihan Metode *Super Set (Bicep curl dan hammer curl)* dan *Pyramid Set (Bicep Curl)* terhadap Kekuatan Otot Lengan Atlet Panco Babuan Denpasar”** beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan Saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika atau prosedur yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, Saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada Saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam isi skripsi Saya ini ataupun nantinya ada klaim terhadap keaslian karya Saya ini.

Singaraja, 03 Februari 2026

Yang membuat pernyataan,



I Made Tegar Oman Wijaya

NIM. 2016021004

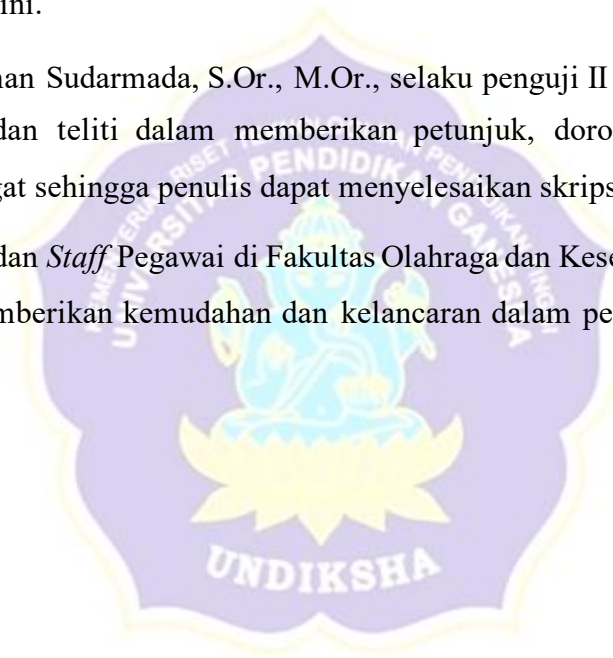
PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmatNya-lah, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang **“PENGARUH PELATIHAN METODE *SUPER SET (BICEP CURL DAN HAMMER CURL)* DAN *PYRAMID SET (BICEP CURL)* TERHADAP KEKUATAN OTOT LENGAN ATLET PANCO CLUB BABUAN DENPASAR”** Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana olahraga pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa bimbingan, dorongan, arahan, serta saran dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. PWrof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada saya sebagai mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, sekaligus penguji I (pertama) yang telah memberikan dorongan, masukan dan kesempatan pada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Gede Doddy Tisna, MS., S.Or., M.Or., selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, sekaligus pembimbing I (pertama) yang telah memberikan dorongan dan masukan yang membangun dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes., selaku Ketua Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan motivasi, bimbingan dan arahan dalam penyusunan menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah sabar

dan memberikan dukungan serta petunjuk dalam membimbing peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd., selaku Sekretaris Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan yang telah membantu, memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or., selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, sekaligus pembimbing II (kedua) yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan, dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or., selaku penguji II (kedua) yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan, arahan, dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Dosen dan *Staff* Pegawai di Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang selama ini memberikan kemudahan dan kelancaran dalam perkuliahan dan juga



penyelesaian skripsi ini.

10. Rekan-rekan mahasiswa/i Program Studi Ilmu Keolahragaan yang sudah memberikan dukungan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
11. Bapak Saras Pradnya, selaku Ketua Klub Babuan yang telah memberikan ijin dalam penyelesaian skripsi ini.
12. Club Babuan dan para anggota yang telah memberikan bantuan dalam pelaksanaan penelitian untuk penyelesaian skripsi ini.
13. Anak rantau seperjuangan di Kost Hijau Jln. Bisma No. 12 Banjar Tegal Singaraja, Kab. Buleleng. Doa, waktu dan segala dukungan dalam memberikan arahan, dorongan motivasi serta *support* perjalanan hidup di tanah rantau dalam menempuh pendidikan perkuliahan dan penyusunan skripsi ini. Sukses dan sehat selalu menyertai. Terima kasih.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, November 2025

Penulis

I Made Tegar Oman Wijaya

DAFTAR ISI

PRAKATA	I
ABSTRAK.....	V
DAFTAR ISI	VII
DAFTAR TABEL.....	VIII
DAFTAR GAMBAR	IX
DAFTAR LAMPIRAN	XII
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 LATAR BELAKANG	1
1.2 IDENTIFIKASI MASALAH.....	3
1.3 BATASAN MASALAH.....	3
1.4 RUMUSAN MASALAH.....	4
1.5 TUJUAN PENELITIAN.....	4
1.6 MANFAAT PENELITIAN.....	4
BAB II KAJIAN TEORI	6
2.1 LATIHAN (<i>TRAINING</i>)	6
2.1.1 <i>PRINSIP-PRINSIP PELATIHAN.....</i>	<i>6</i>
2.1.1.1 <i>PRINSIP PEMANASAN DAN PENDINGINAN.....</i>	<i>6</i>
2.1.1.2 <i>HUKUM KEKHUSUSAN (LAW OF SPECIFICITY)</i>	<i>7</i>
2.1.1.3 <i>PRINSIP INTERVAL</i>	<i>8</i>
2.1.1.4 <i>PRINSIP BEBAN LEBIH SECARA PROGRESIF.....</i>	<i>8</i>
2.1.1.5 <i>PRINSIP PELATIHAN BERATURAN</i>	<i>8</i>
2.1.1.6 <i>PRINSIP PERBEDAAN INDIVIDU</i>	<i>9</i>
2.1.1.7 <i>PRINSIP KEMBALI ASAL (REVERSIBEL).....</i>	<i>9</i>
2.1.1.8 <i>PRINSIP NUTRISI.....</i>	<i>9</i>
2.1.1.9 <i>TUJUAN PELATIHAN.....</i>	<i>10</i>
2.1.1.10 <i>KOMPONEN PELATIHAN.....</i>	<i>10</i>
2.2 LATIHAN <i>BICEP CURL</i>	11
2.3 SUPER SET	12

2.4	<i>PYRAMID SET</i>	13
2.5	KEKUATAN OTOT LENGAN.....	15
2.6	MANFAAT LATIHAN BICEP CURL	16
2.7	PENGARUH PELATIHAN TERHADAP KEKUATAN OTOT	16
2.8	PANCO (GULAT LENGAN).....	17
2.9	BIOMEKANIK PANCO	18
2.9.1	<i>TEKNIK HOOK</i>	19
2.9.2	<i>TEKNIK TOP ROLL</i>	20
2.9.3	<i>TEKNIK SHOULDER PRESS</i>	20
2.10	KAJIAN PENELITIAN YANG RELEVAN.....	21
2.11	KERANGKA BERPIKIR	22
2.12	HIPOTESIS PENELITIAN	23
BAB III METODE PENELITIAN		24
3.1	JENIS PENELITIAN	24
3.2	RANCANGAN PENELITIAN	24
3.3	WAKTU DAN TEMPAT PENELITIAN	25
3.4	POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN.....	25
3.5	IDENTIFIKASI VARIABEL PENELITIAN.....	26
3.6	DEFINISI OPERASIONAL.....	26
3.6.1	<i>PENGARUH</i>	26
3.6.2	<i>PELATIHAN BICEP CURLL</i>	26
3.6.3	<i>KEKUATAN (STRENGTH) DAN KETAHANAN (ENDURANCE)</i>	27
3.6.4	<i>KEKUATAN OTOT LENGAN</i>	27
3.6.5	<i>UMUR</i>	27
3.6.6	<i>JENIS KELAMIN</i>	27
3.6.7	<i>SEHAT JASMANI DAN ROHANI</i>	27
3.7	METODE PENGUMPULAN DATA DAN INSTRUMEN PENELITIAN	28
3.7.1	<i>METODE PENGUMPULAN DATA</i>	28
3.7.2	<i>INSTRUMEN PENELITIAN</i>	28
3.7.3	<i>PROSEDUR PENELITIAN</i>	29
3.7.3.1	<i>TAHAP PERSIAPAN</i>	29
3.7.3.2	<i>TAHAP PELAKSANAAN</i>	29

3.8	PROGRAM PELATIHAN	29
3.9	METODE ANALISIS DATA	32
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	34
4.1	WAKTU DAN TEMPAT PENELITIAN.....	34
4.2	DESKRIPSI DATA PENELITIAN.....	34
4.3	HASIL PENELITIAN.....	36
4.3.1	<i>HASIL PRE-TEST DAN POST-TEST</i>	<i>36</i>
4.3.2	ANALISIS STATISTIK.....	38
4.4	PEMBAHASAN	42
4.4.1	<i>METODE PELATIHAN SUPER SET (BICEP CURL DAN HAMMER CURL)</i> <i>BERPENGARUH TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT LENGAN</i>	<i>42</i>
4.4.2	<i>METODE PELATIHAN PYRAMID SET (BICEP CURL) BERPENGARUH</i> <i>TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT LENGAN</i>	<i>43</i>
4.4.3	<i>METODE PELATIHAN PYRAMID SET LEBIH BAIK DARI SUPER SET</i> <i>PENGARUH TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT LENGAN.....</i>	<i>45</i>
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	50
5.1	KESIMPULAN.....	50
5.2	SARAN	50
DAFTAR PUSTAKA		51
LAMPIRAN		54

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Persentase	7
Tabel 3.1 Total Sampel Penelitian.....	26
Tabel 3.2 Norma Pull Up Test Laki-Laki.....	28
Tabel 3.3 Program Pelatihan Super Set	30
Tabel 4.1 <i>Descriptive Statistics</i>	35
Tabel 4.2 Perbandingan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test Pull-Up</i> Atlet 37	37
Tabel 4.3 Perbandingan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test Pull-Up</i> Atlet (Dengan Persentase Peningkatan).....	37
Tabel 4.4 Uji Normalitas	38
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas	39
Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis.....	40
Tabel 4.7 Group Statistics.....	40



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Sistem Anak Tangga (The Step Type Approach).....	8
Gambar 2.2 Pelatihan Bicep Curl.....	12
Gambar 2.3 Pelatihan Super set.....	13
Gambar 2.4 Pelatihan Pyramid set	14
Gambar 2.5 Anatomi Otot Lengan	15
Gambar 2.6 Pelatihan Panco dan Armwrestling.....	18
Gambar 2.7 Otot-otot Lengan Bawah (Forearm Anterior).....	18



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Sempel Penelitian.....	55
Lampiran 2. Pelatihan	57
Lampiran 3. Data Hasil Uji Descriptive Statistics Kelompok Super set dan Piramid set	63
Lampiran 4. Data Hasil Uji Normalitas Kelompok super set dan pyramid set Menggunakan Program SPSS 25	64
Lampiran 5. Data Hasil Uji Homogenitas Kelompok super set dan pyramid set Menggunakan Program SPSS 25	65
Lampiran 6. Data Hasil Uji Hipotesis Kelompok super set dan pyramid set Menggunakan Program SPSS 25	66
Lampiran 7. Data Pre test-Pos test Kelompok Super Set.....	68
Lampiran 8. Data Pre test-Post test Kelompok Pyramid Set.....	69

