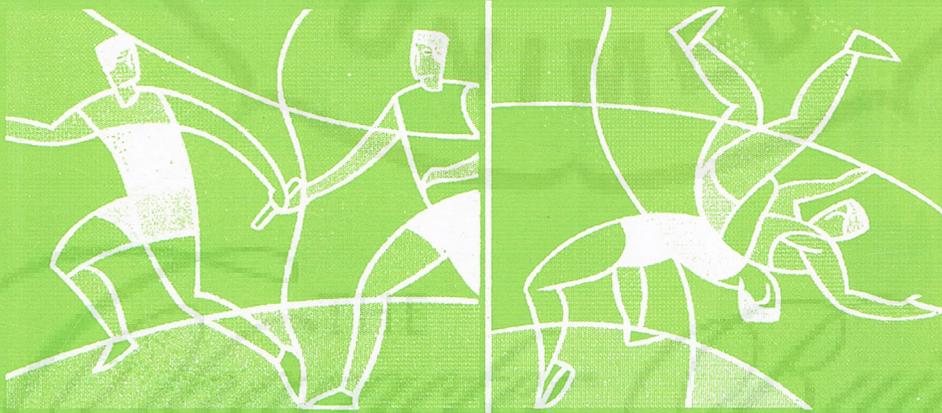


ISSN 1693-1475

JURNAL  
ILMU KEOLAHRAGAAN

Volume 8 Nomor 1

Januari - Juni 2010



Diterbitkan oleh:  
Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK)  
Universitas Negeri Medan (Unimed)

ISSN: 1693-1475

**Jurnal Ilmu Keolahragaan**  
**Volume 8 Nomor 1, Januari – Juni 2010**

Terbit dua kali setahun pada bulan Januari s/d Juni, berisi ringkasan hasil penelitian, dan Juli s/d Desember berisi tentang gagasan konseptual, kajian teori, aplikasi teori bidang Ilmu Keolahragaan

**Penanggung Jawab**  
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
(Drs. Basyaruddin Daulay, M.Kes)

**Pimpinan Redaksi**  
Prof. Dr. Agung Sunarno, M.Pd

**Sekretaris Redaksi**  
Drs. Mesnan, M.Kes

**Anggota Redaksi**  
Dr. Asep Suharta, M.Pd  
Dr. Budi Valianto, M.Pd  
Drs. Suharjo, M.Pd  
Drs. Suryadi Damanik, M.Kes.  
Drs. Chairil Azmi, M.Pd

**Penyunting Bestari**  
DR. Adnan Fardi (UNP)  
DR. Khomsin, M.Pd. (UNES)  
DR. Syaifuddin, M.Pd. (Unsyiah)  
Prof. DR. M.E. Winarno, M.Pd. (UNM)  
DR. Moch. Asmawi, M.Pd. (UNJ)  
Prof. DR. M. Furqon, Hidayatullah, M.Pd. (UNS)

**Bendahara**  
Dra. Nurhayati Tanjung, M.Pd

**Pelaksana Tata Usaha**  
Usup

Alamat Redaksi dan Tata Usaha: Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Medan Jl. Willem Iskandar Pasar V Medan – 20221 Telp. (061) 6625972 Fax. (061) 6614002 E-mail: [agongx\\_fikunimed@yahoo.com](mailto:agongx_fikunimed@yahoo.com) Langganan 2 nomor (setahun) Rp. 30.000,- ditambah ongkos kirim Rp. 7.500,- Biaya berlangganan dikirimkan melalui wesel ke alamat redaksi.

JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN diterbitkan oleh FIK Unimed. Pembina: Rektor Unimed. Penanggung jawab: Dekan FIK Unimed. Terbit pertama kali tahun 2003.

Redaksi menerima sumbangan tulisan yang belum pernah diterbitkan dalam media cetak lain. Naskah diketik dengan spasi rangkap pada ukuran kuarto, panjang tulisan 10 s.d 20 halaman sebanyak 1 eksemplar (penjelasan pada sampul dalam belakang). Naskah yang masuk dievaluasi oleh Redaksi. Redaksi dapat melakukan perubahan pada tulisan yang dimuat untuk keseragaman format, tanpa mengubah maksud dan isinya.

## DAFTAR ISI

<i>Zulfan Heri: Metode Pembelajaran Dengan Memanfaatkan Sumber Belajar Dalam Peningkatan Hasil Belajar Renang Dasar Mahasiswa Jurusan PKO FIK UNIMED Tahun Akademik 2009/2010 .....</i>	1 – 5
<i>Syamsudin Siregar: Perbedaan Pembelajaran Menggunakan Media Audio Visual Dengan Metode Demonstrasi Dalam Meningkatkan Kemampuan Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli .....</i>	6 – 15
<i>Bakti Sitepu: Pengaruh Latihan Rowing Terhadap Perbedaan Hasil Pukulan Dengan Teknik Pegangan Biasa Dengan Teknik Pegangan Pendek Stick Hockey.....</i>	16 – 23
<i>Indra Bakti Sitepu: Pengaruh Latihan Push Up Istirahat Aktif dan Latihan Push Up Istirahat Pasif terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada.....</i>	24 – 34
<i>Mahmudin: Pengaruh Latihan Phase Start dan Latihan Transisi Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Pada Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan Tahun 2008.....</i>	35 – 41
<i>Rosmaini Hasibuan: Perbedaan Pengaruh Latihan Biceps Curl Tempo Cepat dengan Tempo Lambat Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan pada Member Putra Tiara Hotel Fitness Center.....</i>	42 – 48
<i>Nono Hardinoto: Dampak Pelaksanaan Program Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar oleh Guru Kelas dan Guru Spesialis .....</i>	49 - 56
<i>Syahbudin: Pengaruh Metode Mengajar Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Softball Mahasiswa Pendidikan Keplatihan Olahraga Tahun 2009.....</i>	57 - 62
<i>Serta Ulina Ginting:Tinjauan Sistem Pengelolaan Sampah di Universitas Negeri Medan .....</i>	64 - 77
<i>Sejahtera: Pengaruh Latihan Zig-Zag Drill dan Latihan Shuttle Run terhadap Kelincahan dan Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Bola Basket Siswa Putra SMA Advent Air Bersih Medan.....</i>	78 - 82
<i>Agung Sunarno: Model Aktivitas untuk meningkatkan kesegaran Jasmani Warga Belajar Paket A, B dan C PKBM Cendana, Kec. Pantai Labu, Kab. Deli Serdang Propinsi Sumatera Utara.....</i>	83 - 91
<i>R. Saifullah D. Sihombing: Perbedaan Pengaruh Metode Latihan dan Frekwensi Langkah Terhadap Peningkatan Pada Fase Kecepatan Maksimal lari 100 Meter.....</i>	92- 100

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN BICEPS CURL TEMPO CEPAT  
DENGAN TEMPO LAMBAT TERHADAP PENINGKATAN  
KEKUATAN OTOT LENGAN PADA MEMBERS PUTRA  
TIARA HOTEL FITNESS CENTER**

**Rosmaini Hasibuan**

*Abstrak :Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan Biceps curl tempo cepat dengan tempo lambat terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada members putra Tiara Hotel Fitness Center. Data hasil temuan di lapangan dianalisis dengan menggunakan metode eksperimen dengan teknik tes pengukuran, studi kepustakaan dan analisis statistik. Adapun jumlah populasi dari penelitian ini berjumlah 100 orang sedang sampel dalam penelitian ini hanya 20 orang yang sesuai dengan kriteria sampel. Hasil penelitian pada latihan Biceps Curl Tempo Cepat "Terdapat pengaruh antara latihan Biceps curl tempo cepat terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada members putra Tiara Hotel Fitness Center" dengan  $t_{hitung}$  sebesar 10,83 dan  $t_{tabel}$  pada  $\alpha= 0,05$  sebesar 2,26. Hasil penelitian Biceps Curl tempo Lambat "Terdapat pengaruh antara latihan Biceps curl tempo lambat terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada members putra Tiara Hotel Fitness Center" dengan  $t_{hitung}$  sebesar 3,49 dan  $t_{tabel}$  pada  $\alpha= 0,05$  sebesar 2,26. Dari hasil pengujian hipotesis ketiga diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 2,23 >  $t_{tabel}$  pada  $\alpha= 0,05$  sebesar 2,10. Maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan Biceps curl tempo cepat lebih baik dari pada latihan Biceps curl tempo lambat terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada members putra Tiara Hotel Fitness Cente*

**PENDAHULUAN**

Dewasa ini sudah banyak berdiri pusat-pusat kebugaran yang menawarkan jasanya sebagai sarana penampung hasrat masyarakat yang melakukan kegiatan dengan tujuan memberikan dan memelihara kesehatan serta kebugaran fisik. Tempat tersebut telah dipersiapkan dengan berbagai macam sarana dan prasarana yang dibutuhkan, maka tidaklah heran terlihat banyak orang melakukan olahraga untuk memiliki kebugaran yang baik.

Tiara Hotel Fitness Center merupakan salah satu hotel yang memiliki perlengkapan fitness terlengkap di kota Medan. Hotel ini juga memiliki members yang banyak, jadwal latihan yang teratur, pelayanan yang baik serta memiliki instruktur-instruktur fitness yang profesional.

Dari pantauan peneliti pada members disana memiliki masalah dengan kekuatan otot lengan. Hal ini dapat dilihat dengan rendahnya hasil kekuatan otot

lengan. Selain kekuatan otot lengan yang baik seorang members harus memiliki keterampilan gerak yang baik, karena ketepatan sangat mempengaruhi koordinasi gerakan yang satu dengan gerakan yang lainnya sehingga pada waktu melakukan suatu gerakan tidak merasa kaku. Menurut Sajoto (1986:17), koordinasi adalah : "Kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda dalam pola gerakan tunggal secara efektif."

Peneliti juga melihat members putra Tiara Hotel Fitness Center, dalam melakukan angkatan barbel dan posisi turun atau kembali cenderung kelihatan asal-asalan, terkadang cepat dan terkadang lambat. Walaupun secara teori belum ditemukan dari beberapa buku tentang latihan beban (*weight training*) yang merumuskan tentang kecepatan waktu yang tepat yang dibutuhkan seorang members dalam melakukan angkatan barbell dalam setiap bentuk latihan.

Berdasarkan fenomena yang ada tersebutlah, peneliti berkeinginan untuk mengetahui seberapa besar perbedaan pengaruh latihan *biceps curl* tempo cepat dengan tempo lambat terhadap peningkatan kekuatan otot lengan. Adapun latihan *biceps curl* tempo cepat yaitu melakukan angkatan barbell dengan kecepatan waktu 1 detik naik dan 1 detik turun, sesuai dengan irama metronom 60 kring/menit atau 60 ketukan/menit. Sedangkan latihan *biceps curl* tempo lambat yaitu dengan melakukan angkatan barbell 3 detik naik dan 3 detik turun. Hal ini dapat disesuaikan dengan irama metronom 20 kring/menit atau 180 ketukan/menit.

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah, yakni : Apakah ada pengaruh latihan *biceps curl* tempo cepat terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada members putra Tiara Hotel Fitness Center, apakah ada pengaruh latihan *biceps curl* tempo lambat terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada members putra Tiara Hotel Fitness Center dan apakah ada perbedaan pengaruh latihan *biceps curl* tempo cepat dengan tempo lambat terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada members putra Tiara Hote

### Kekuatan Otot Lengan

Salah satu komponen kondisi fisik yang penting guna mendukung komponen-komponen lainnya, adalah komponen kekuatan otot. Kekuatan otot adalah komponen kondisi fisik yang dapat ditingkatkan sampai batas sub maksimal, sesuai dengan kebutuhan setiap cabang olahraga yang memerlukan. Kebutuhan kekuatan olahraga angkat berat akan jauh berbeda dibanding dengan kebutuhan olahraga permainan. Kebutuhan pemain sepak bola berbeda dengan kebutuhan pemain voli, tenis dan lain-lain.

Mukholid (2004:5), mengartikan kekuatan adalah: "Kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Oleh karena itu, latihan yang cocok untuk mengembangkan kekuatan tubuh adalah latihan tahanan (*resistance exercises*). Contoh latihan tahanan adalah mengangkat, mendorong atau menarik suatu beban. Beban yang dimaksud bisa berupa beban anggota tubuh sendiri, ataupun beban dari luar". Agar efektif hasilnya, latihan-latihan tahanan harus dilakukan dengan mengupayakan agar tenaga yang dikeluarkan untuk menahan beban semaksimal mungkin.

Menurut Sajoto (1995:20), kekuatan otot lengan adalah : "Kemampuan serabut otot lengan untuk menahan beban tertentu dalam jangka waktu tertentu". Yang

dimaksud otot lengan dalam penelitian ini adalah otot lengan atas dan otot lengan bawah.

Kekuatan otot lengan dapat ditingkatkan karena jika seseorang atlet memiliki kekuatan otot lengan maka ia akan memperoleh gerakan yang baik, yakni dengan melakukan latihan-latihan kekuatan lainnya seperti push-up akan mengakibatkan pembesaran pada otot yang secara otomatis akan menambah kemampuan kekuatan otot tersebut baik mendorong ataupun menarik.

## 2. Latihan Biceps Curl Tempo Cepat.

Latihan-latihan yang membentuk lengan atas sangat populer, khususnya bagi mereka yang baru mulai melakukan latihan beban dan latihan binaraga. Otot-otot ini memberi respon yang cepat dilatih dengan tepat, dan perubahan-perubahan dalam daerah ini mendapat perhatian lebih banyak dan lebih cepat dibandingkan dengan perubahan-perubahan pada bagian tubuh lainnya.

*Biceps curl* dengan beban bebas merupakan latihan yang ideal untuk membentuk lengan atas dan lengan bawah. Pembentukan juga terjadi pada otot-otot bagian muka lengan bawah (otot-otot lengan bawah anterior).

Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa dalam setiap cabang olahraga kekuatan adalah satu faktor yang sangat penting dalam pencapaian prestasi. Dalam olahraga kekuatan otot lengan juga sangat dibutuhkan faktor-faktor lain untuk meraih suatu hasil yang maksimal seperti: daya tahan otot, agilitas dan kelentukan serta power.

*Biceps curl* suatu bentuk latihan untuk kekuatan otot lengan. Menurut Harsono (1988:209) cara melakukan gerakan latihan *Biceps Curl* adalah sebagai berikut: "Berdiri tegak dengan kaki dikangkangkan, pegangan batang barbel dengan kedua tangan, bengkokkan siku 90% kurang lebih. Luruskan/turunkan tangan kebawah kembali keposisi semula (siku 90%) dan bawa kemuka dada kembali keposisi semula".

Selanjutnya Harsono (1993:23), mengemukakan bahwa : Repetisi sedikit dengan beban berat akan menghasilkan adaptasi terhadap kekuatan sedangkan repetisi banyak dengan beban ringan akan menghasilkan perkembangan dalam daya tahan otot. Sesuai dengan pendapat tersebut maka sebagai patokan dalam melakukan latihan *biceps curl* ini dengan repetisi 8 sampai 12 RM (Repetisi Maksimal). Artinya pada permulaan latihan *biceps curl* dengan menentukan beban yang cukup berat sehingga 8 repetisi merupakan jumlah yang maksimal dapat dilakukan seorang member untuk mengangkat beban tersebut. Latihan ini dilakukan tanpa ketegangan yang berlebihan.

### 1. Luruskan lengan dengan penuh.

Latihan ini mungkin merupakan salah satu yang termudah untuk dilakukan, tetapi latihan ini mungkin menjadi paling banyak dilakukan dengan salah. Kesalahan-kesalahan yang paling umum adalah tidak merentangkan penuh kedua siku pada pengulangan-pengulangan gerakan latihan, bersandar ke belakang, dan menggunakan momentum untuk menyelesaikan semua pengulangan latihan.

Kesalahan	Perbaikan
1. Kedua siku anda sedikit tertekuk dalam posisi persiapan.	1. Berdirilah dengan tegak, dengan kedua pundak anda ditarik kebelakang dan kedua siku anda diluruskan.

2. Lengan atas anda bergerak ke belakang	2. Tekanlah bagian dalam kedua lengan atas pada kedua iga anda.
3. Anda menggunakan momentum untuk menyelesaikan pengulangan gerak latihan.	3. Jaga agar tubuh bagian atas tetap tegak. Bilamana problema ini masih berlanjut, berdirilah dengan punggung anda menempel pada tembok.
4. Kedua siku anda tidak direntangkan sepenuhnya di antara setiap pengulangan gerak latihan.	4. Berhentilah sejenak untuk mengawasi kedua siku anda direntangkan sebelum mengangkat bar ke atas.

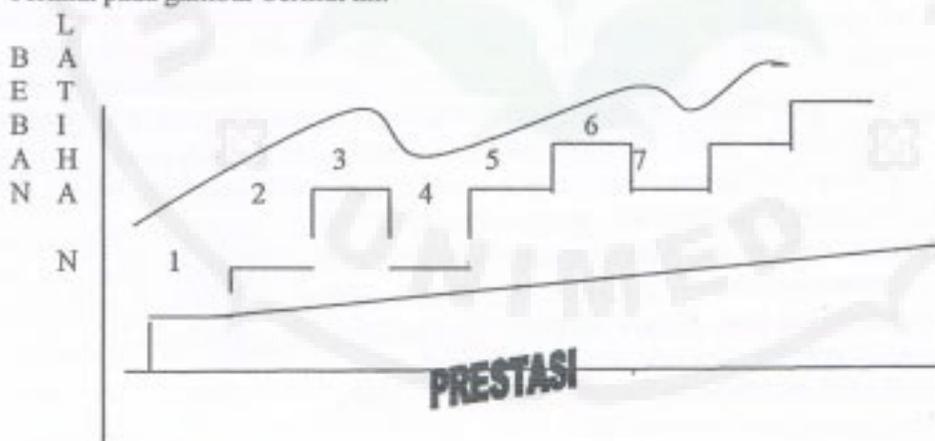
## 2. Latihan

Menurut Harsono (1988:101) "Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya" yang dimaksud dengan sistematis ialah berencana menurut jadwal, menurut pola dan system tertentu.

Menurut Harsono (1988:100) "Latihan bertujuan untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet. Yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental".

Sementara itu menurut Sajoto (1988:114), mengatakan bahwa "Latihan hendaknya dapat merangsang sistem fisiologi tubuh, dimana rangsangan tersebut sering disebut sebagai tekanan atau *stress* dan tanggapan terhadap rangsangan, dianggap sebagai tegangan".

Dalam mendesain penambahan beban latihan atau *overload* Bompa, (1988:105) menyerankan sistem yang disebutnya *the step type approach* atau sistem tangga. Terlihat pada gambar berikut ini:



Gambar 5 Penambahan Beban Latihan (Sumber: Harsono, 1988:105)

Setiap garis *vertical* menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis *horizontal* adalah *phase* adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga atau *cycle* pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 beban diturunkan (ini adalah yang disebut *unloading phase*), yang dimaksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat "Mengumpulkan tenaga" atau mengakumulasi

cadangan-cadangan fisiologis untuk persiapan pelatihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga ke 5-6. Setiapnya disebut *micro-cycle*.

Menentukan intensitas beban awal. Harsono, (1988:180) berpendapat, yang efisien adalah 70%-100% dari kemampuan maksimal, "*static contraction affecient when using 70%-100% of ones maximum strength* (kekuatan)".

#### **Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian teoritis dan kerangka berfikir di atas maka dengan sementara yang merupakan hipotesis penelitian ini adalah :Ada pengaruh latihan *biceps curl* tempo cepat terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada members putra Tiara Hotel Fitness Center. Ada pengaruh latihan *biceps curl* tempo lambat terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada members putra Tiara Hotel Fitness Center. Latihan *biceps curl* tempo cepat lebih baik dibanding latihan *biceps curls* tempo lambat terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada members putra Tiara Hotel Fitness Center.

#### **METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan di Tiara Hotel Fitness Center. Dimuali tanggal 15 Oktober 2008 (pre test) kemudian dilanjutkan hingga 15 Desember 2008 (post test). Penelitian dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekwensi latihan 3 kali seminggu. Populasi dalam penelitian sebanyak 100 orang dan sampel ditentukan berdasarkan kriteria sebanyak 20 orang. Kriteria pengambilan sampel adalah : (a) Members putra dalam kategori member pemula, (b) Members yang berusia 25-30 tahun, (c) Mengikuti latihan sebanyak 3 x seminggu yang dibuktikan dari absensi, (d) Mempunyai kebutuhan gizi yang cukup dan dalam penelitian ini gizi diabaikan dengan terbatasnya kemampuan, biaya dan waktu yang dimiliki peneliti, (e) Tidak dalam keadaan sakit dalam melakukan latihan, (f) Bersedia untuk tidak menggabungkan bentuk latihan kekuatan otot lengan selain latihan biceps curl selama penelitian berlangsung. Metode yang dipakai didalam penelitian ini adalah metode eksperimen. sedangkan desain penelitian yang dipakai adalah pre tes post tes. Instrumen Penelitian Handpull dynamometer, stopwatch, alat tulis, formulis penulisan data. Teknik Analisis Data menggunakan statistik uji t.

#### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

##### **Deskripsi Data Penelitian**

Berdasarkan bentuk latihan yang dilakukan antara kedua kelompok yaitu kelompok yang menggunakan latihan Biceps curl tempo cepat dan kelompok yang menggunakan latihan Biceps curl tempo lambat terhadap peningkatan kekuatan otot lengan, maka diperoleh data-data dari hasil tes members putra di Tiara Hotel Fitness Center Tahun 2008 adalah sebagai berikut: (1) Hasil Pre-test latihan Biceps curl tempo cepat memiliki rentang antara 27-33 dengan nilai rata-rata 30,4 dan varians yang

dimiliki sebesar 3,16 dengan standart deviasi sebesar 1,78. Sedangkan hasil post-test memiliki rentang antara 28-37 dengan nilai rata-rata 33,3 dan varians yang dimiliki sebesar 6,68 dan standart deviasi sebesar 2,58, (2) Hasil Pre-test latihan Biceps curl tempo lambat memiliki rentang antara 27-33 dengan nilai rata-rata 30,5 dan varians yang dimiliki sebesar 3,47 dengan standart deviasi sebesar 1,86. Sedangkan hasil post-test memiliki rentang antara 28-34 dengan nilai rata-rata 31 dan varians yang dimiliki sebesar 4 dan standart deviasi sebesar 2.

#### **Pembahasan Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil pengujian dasri ketiga hipotesis maka akan dibahas secara lebih lanjut sebagai berikut:

1. Latihan Biceps Curl tempo cepat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada members putra di Tiara Hotel Fitnes Center Tahun 2008, hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara pre-test dengan post-test yang menggambarkan bahwa latihan Biceps curl tempo cepat memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada members putra di Tiara Hotel Fitnes Center Tahun 2008. Hal ini dikarenakan latihan Biceps curl tempo cepat diperkirakan akan dapat meningkatkan kekuatan otot lengan. Dimana dengan diberikan latihan Biceps Curl tempo cepat akan membuat perubahan saraf dan penambahan kepadatan otot-otot saraf-saraf yang berhubungan dengan otot-otot tertentu dilatih atau diajar untuk mengirim rangsangan pada umumnya telah diakui bahwa faktor pelajaran saraf ini mampu menyebabkan peningkatan kekuatan selama minggu-minggu latihan Biceps curl tempo cepat .
2. Latihan Biceps Curl tempo lambat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada members putra di Tiara Hotel Fitnes Center Tahun 2008, hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara hasil pre-test dengan post-test, yang menggambarkan bahwa latihan Biceps curl tempo lambat memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada members putra di Tiara Hotel Fitnes Center Tahun 2008. Hal ini dikarenakan pada latihan ini akan menghasilkan kontraksi otot lengan secara perlahan. Penambahan-penambahan tenaga atau peningkatan kekuatan otot lengan.
3. Latihan Biceps curl tempo cepat lebih baik dsari pada latihan Biceps curl tempo lambat dan lebih tepat diterapkan kepada members putera untuk peningkatan kekuatan otot lengan. Hal ini dilihat dari skor yang diperoleh siswa yaitu kelompok yang menggunakan latihan Biceps curl tempo cepat memperoleh nilai rata-rata post-test yang lebih besar bila dibandingkan dengan nilai rata-rata post-test pada kelompok yang menggunakan latihan Biceps curl tempo lambat. Walaupun pada dasarnya latihan Biceps curl tempo lambat merupakan latihan yang dapat memberikan peningkatan kekuatan otot lengan pada members putra di Tiara Hotel Fitnes Center Tahun 2008. Namun demikian latihan Biceps curl tempo cepat lebih baik digunakan dalam peningkatan kekuatan otot lengan pada members putra di Tiara Hotel Fitnes Center Tahun 2008 hal ini dikarenakan penambahan-penambahan kekuatan otot lengan yang terjadi akan terlihat pada minggu-minggu latihan ini tetapi tidak pada latihan Biceps curl tempo lambat penambahan-penambahan kekuatan otot lengan kurang terlihat pada minggu-minggu latihan ini.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik beberapa kesimpulan sebagai berikut: (1) Latihan Biceps Curl Tempo Cepat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada members putra di Tiara Hotel Fitness Center Tahun 2008, (2) Latihan Biceps Curl Tempo Lambat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada members putra di Tiara Hotel Fitness Center Tahun 2008 dan (3) Latihan Biceps curl tempo cepat dengan latihan Biceps curl tempo lambat memiliki perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada members putra di Tiara Hotel Fitness Center Tahun 2008. Dengan kata lain dari kedua bentuk latihan di atas latihan Biceps curl tempo cepat lebih baik dari pada latihan Biceps curl tempo lambat.

### Saran

Dari hasil kesimpulan dan pembahasan yang diuraikan di atas, maka dalam hal ini peneliti akan memberikan beberapa saran, antara lain: (1) Kepada pelatih, diharapkan dalam peningkatan kekuatan otot lengan pada members putra di Tiara Hotel Fitness Center Tahun 2008 agar memperhatikan dan menetapkan bentuk latihannya dimana latihan dalam meningkatkan kekuatan otot lengan yang selama ini sudah cukup banyak namun pilihlah salah satu bentuk latihan yang memang tepat diterapkan dalam pengajaran tersebut agar hasil yang diharapkan mencapai semaksimal mungkin, (2) Kepada members putra juga diharapkan untuk terus berlatih dengan sebaik mungkin agar memperoleh hasil yang lebih baik dari sebelumnya. Serta agar terciptanya otot-otot lengan yang kuat dan badan yang sehat.

### DAFTAR PUSTAKA

- Beachle dan Groves. 2000. *Latihan Beban*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Harsono 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kesuma
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes dan Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan* Jakarta: Kemenegpora
- Mukholid. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Bandung : Yudhistira
- Rusli Lutan, dkk, 1991. *Manusia dan Olahraga*. Kerjasama ITB dan FPOK/IKIP Bandung
- Sajoto Muhammad. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta.
- Soekarman. 1989. *Dasar-Dasar Olah Raga Untuk Pembina, Pelatihan dan Atlet*. Jakarta: Haji Masagung
- Soebandi, *Anatomi Dan Fisiologi*. Program Khusus Pendidikan Dan Kesehatan Untuk Sekolah Dasar Tahun 1983 / 1984. Jakarta, Depdikbud Proyek Pembinaan SGO 1094.
- Sudjana. 1992. *Metode Statistik*. Bandung : Tarsito