**PENGARUH LATIHAN *BICEP CURL* DAN *PREACHER CURL* TERHADAP KEMAMPUAN TANGKAPAN SATU KAKI**

**CABANG OLAHRAGA GULAT SISWA SMK**

**LPP YW UMI MAKASSAR**

**Akbar Yusuf**

Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Program Pascasarjana

Universitas Negeri Makassar

**Abstract: AKBAR YUSUF. Pengaruh Latihan *Bicep Curl* dan *Preacher Curl* Terhadap Kemampuan Teknik Tangkapan Satu Kaki Cabang Olahraga Gulat Siswa SMK LPP YW UMI Makassar**. Penelitian ini bertujuan: untuk mengetahuai apakah ada pengaruh (1) Latihan *bicep curl* terhadap kemampuan tangkapan satu kaki cabang olahraga gulat siswa SMK LPP YW UMI Makassar, (2) Latihan *preacher curl* terhadap kemampuan tangkapan satu kaki cabang olahraga gulat siswa SMK LPP YW UMI Makassar (3) Perbedaan pengaruh latihan *bicep curl dan preacher curl* terhadap kemampuan tangkapan satu kaki cabang olahraga gulat siswa SMK LPP YW UMI Makassar. Penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen dengan desain penelitian *pretest-posttest design*. Populasinya adalah siswa putra SMK LPP YW UMI Makassar. Sampel yang digunakan adalah siswa putra sebanyak 60 orang yang dipilih secara *sampling purposive*. Dan selanjutnya sampel dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *matching ordinal paired* yaitu kelompok latihan *bicep curl* dan *preacher curl.* Teknik analisis data yang digunakan adalah Uji-t pada taraf signifikan 5% atau 0,05. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1)Ada pengaruh yang signifikan latihan *bicep curl* terhadap kemampuan tangkapan satu kaki cabang olahraga gulat karena diperoleh nilai thitung = 11.605 > ttabel = 2.048 (Pvalue < α 0,005) terbukti adanya peningkatan dari nilai rata-rata 7,37 meningkat menjadi 9,33 dengan hasil tersebut menunjukkan peningkatan rata-rata 1,96 .(2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *preacher curl* terhadap kemampuan tangkapan satu kaki cabang olahraga gulat karena diperoleh nilai thitung = 16.442 > ttabel = 2.048 (Pvalue < α 0,005) terbukti adanya peningkatan dari nilai rata-rata 7,27 meningkat menjadi 10,67 Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan bicep curl dan preacher curl terhadap kemampuan tangkapan satu kaki cabang olahraga gulat. Dalam hal ini pengaruh latihan *preacher curl* lebih besar pengaruhnya daripada latihan *bicep curl*.

Kata kunci: latihan bicep curl, latihan preacher curl, tangkapan satu kaki