

PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP HASIL LEMPARAN LEMBING PADA ATLET EKSTRAKULIKULER ATLETIK SMAN 1 PAMARAYAN

(*The Effect of Push Up Exercise on Throwing Results in Javelin Throwing Extracurricular Athletes of SMAN 1 Pamarayan*)

Samsul¹, Ayi Rahmat²

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan /Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Setia Budhi Rangkasbitung,
Lebak, Banten, Indonesia
syamsulfebri15032000@gmail.com

Abstrak

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan Maka, di simpulkan bahwa Terdapat Pengaruh Latihan push up Terhadap hasil lemparan lembing pada atlit Ekstrakulikuler Atletik lempar lembing di SMAN 1 Pamarayan” besarnya pengaruh/peningkatan lemparan lembing tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata pretest dan posttest adalah sebesar 15.60 dan 20.00 lebih besar setelah diberikan treatment latihan push up terhadap Pengaruh / peningkatan kemampuan lemparan lembing pada Ekstrakurikuler Atletik lempar lembing di SMAN 1 Pamarayan sebesar 0.28 %

Kata kunci : Lempar Lembing, Push Up

Abstract

Based on the results of hypothesis testing and discussion, it can be concluded that there is an effect of push-up training on the results of the javelin throwing in extracurricular athletes in the javelin throwing at SMAN 1 Pamarayan. of 15.60 and 20.00 greater after being given push-up training treatment on the influence/increase of javelin throwing ability in the javelin throwing athletics extracurricular at SMAN 1 Pamarayan by 0.28%

Keywords : Javelin Throw, Push Up

PENDAHULUAN

Cabang olahraga atletik merupakan cabang olahraga tertua yang telah dilakukan oleh manusia sejak jaman dahulu hingga sekarang. Selain cabang olahraga tertua atletik merupakan induk dari olahraga, karena dalam cabang olahraga atletik terdapat gerak dasar yang menjadi gerak dasar cabang olahraga lain seperti berjalan, berlari, melempar dan melompat. Di dunia, nomor-nomor dalam perlombaan atletik seperti nomor jalan cepat, lari, lompat, dan lempar dinamakan dengan istilah track and filed yang artinya perlombaan yang dilakukan di lintasan dan dilapangan. Menurut Mochammad Djumidar A. Widya Pengertian atletik adalah satu di antara unsur pendidikan jasmani dan kesehatan sedangkan menurut Kurniawan (2015:13) Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi jalan, lari, lempar, dan lompat.

Salah satu nomor perlombaan dalam kelompok lempar didalam cabang olahraga atletik, menurut Basoeki (2003:89) lembing merupakan suatu benda yang terdiri dari mata lembing, badan lembing, dan tali pegangan lembing. Sedangkan menurut Winendra (2008:68) mengemukakan bahwa lempar lembing adalah “salah satu olahraga dalam atletik yang menguji keandalan atlet dalam melemparkan objek berbentuk lembing sejauh mungkin. Lebih lanjut Nelistya, (2008:41) menjelaskan lembing adalah alat untuk berburu dan perang. Lembing adalah sejenis tombak ringan dari jenis tombak lainnya, tetapi untuk menggunakan diperlukan keahlian tersendiri. Pada nomor lempar lembing ini dilakukan oleh peria atau wanita. Lempar lembing banyak dikembangkan di sekolah terkait dengan keterampilan gerak. Gerak melempar merupakan salah satu bentuk gerakan lokomotor. lempar lembing adalah salah satu cabang olahraga cabang atletik yaitu nomor lempar.

Tujuan adalah berusaha melempar lembing sejauh-jauhnya dengan benar. Lembing adalah dianggap sebagai beban yang harus di lempar oleh lengan dengan sangat kuat. Semakin kuat lengan.

Banyak metode latihan yang dapat digunakan dalam melatih kekuatan otot lengan, salah satunya adalah jenis latihan body weight. Latihan kekuatan dengan menggunakan beban tubuh merupakan latihan beban yang relatif, karena beban tubuh setiap orang berbeda-beda. Dalam lempar lembing otot yang digunakan dalam melempar merupakan otot pada ekstrimitas atas dan otot yang dominan adalah otot bahu dan sekitarnya. Untuk melatih bahu gerakan dapat berupa mendorong (push) dan menarik (pull).

Latihan push up adalah jenis latihan dengan bentuk presur atau penekanan pada sekelompok otot lengan dan bahu saat terjadinya kontraksi. Perbedaan kedua jenis latihan ini terletak pada jenis kontraksi ototnya. Latihan push up, latihan ini adalah latihan dengan bertumpu pada berat badan dalam keadaan bersandar ke bawah, posisi tubuh telungkup, memungkinkan terjadinya kekuatan otot kususnya pada sekelompok otot bahu, dan lengan.

Secara singkat dapat dikatakan bahwa latihan otot dapat mempengaruhi hasil dari suatu kegiatan olahraga pada cabang tertentu termasuk atletik (tolak peluru). Keberhasilan tersebut akibat dari kebiasaan atlit melakukan gerakan-gerakan latihan push-up. Ada banyak manfaat push up salah satunya adalah menguatkan otot Lengan, Bahu dan Dada.

Menurut Aisah (2008 : 77) bahwa “kekuatan otot adalah daya tahan (Force) maksimum otot yang dapat dihasilkan. Daya tahan otot merupakan komponen penting lainnya setelah kekuatan dan power. Daya tahan otot dapat meningkat apabila kekuatan otot meningkat, dan biasanya walapun tidak harus diikuti oleh membesarnya ukuran otot (hypertrophi).

Berdasarkan hasil eksperimen yang dilakukan pada sampel “SMAN 1 PAMARAYAN” terdapat masalah yaitu Kurangnya gerakan kaki saat awal lempar lembing, Kurangnya pengetahuan terhadap latihan lempar lembing sehingga dilakukan penelitian untuk bertujuan melihat sejauh mana “Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Hasil Lemparan Pada Atlit Ekstrakulikuler Atletik Lempar Lembing SMAN 1 Pamarayan”

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif atau pendekatan penelitian yang menggunakan angka pada akhir perhitungan data penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah 20 siswa ekstrakurikuler atletik SMAN 1 Pamarayan. Tempat penelitian dan pengambilan data ini dilaksanakan di Ekstrakurikuler SMAN 1 Pamarayan yang berada di Pamarayan, Kabupaten Serang Provinsi Banten. Sedangkan prilaku dengan memberi latihan push up. mulai dari 1 Mei 2023 – 30 Juli 2023 selama satu bulan 16 kali pertemuan. Teknik pengumpulan data yang digunakan terdiri dari Intrumen Variable Terikat (teknik sabit dan Instrument Variable Bebas (kecepatan tendangan). Sedangkan teknik analisis data yang digunakan terdiri dari uji Normalitas dan Uji homogenitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Pengujian Hipotesis

	Paired Differences						T	Df	Sig. (2-Tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval Of The Difference								
				Lower	Upper							
Pair 1 PRETEST - POSTTEST	4.400	.754	.169	4.753	4.047	26.100	19	.000				

Berdasarkan data hasil uji paired sample t test pada data hasil pretest dan posttest, terlihat bahwa diperoleh hasil nilai rata-rata (mean) sebesar 4.400, Std. Deviasi (Std. Deviation) sebesar 754 dan t hitung sebesar 26.100., dengan df 19 sig 0.000. Kemudian dikonsultasikan dengan t tabel pada taraf signifikansi 5% dengan df 19 adalah sebesar 1.729. hal ini menunjukan bahwa skor t hitung lebih besar dari t tabel ($t_h : 26.100 > t_t : 1.729$). Dari tabel diketahui sig. (2-talled) sebesar $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Latihan push up Terhadap hasil lemparan lembing pada atlit Ekstrakulikuler atletik lempar lembing di SMAN 1 Pamarayan.

Perhitungan Prosentase Peningkatan

Untuk mengetahui hasil perlakuan penelitian digunakan perhitungan ptesentase peningktakan dengan rumus :

Presentase peningkatan =	4.4	X 100
	15.60	

$$Mean\ Different = 20.00 - 15.60 = 4.4$$

Mean Different	Mean Pretest	Presentase peningkatan (%)
4.4	15.60	0.28

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa peresentase peningkatan Pengaruh Latihan push up Terhadap hasil lemparan lembing pada atlit Ekstrakulikuler atletik lempar lembing di SMAN 1 Pamarayan. setelah diberikan Treatment adalah 0.28 %.

Diketahui bahwa besarnya t hitung 26.100 dengan df 19. Kemudian skor t hitung tersebut dikonsultasikan dengan t tabel pada taraf signifikansi 5% dan df 19 adalah 1.729. hal itu menunjukan bahwa t hitung lebih besar dari t tabel ($26.100 > 1.729$). dari tabel diketahui nilai $p = 0,000$ hal ini menunjukan sig. (2-talled) $< 0,05$. Dengan demikian hasil uji-t tersebut menunjukan “ Terdapat Pengaruh Latihan push up Terhadap hasil lemparan lembing pada atlit Ekstrakulikuler atletik lempar lembing di SMAN 1 Pamarayan” besarnya pengaruh/peningkatan push up tendangan hasil lemparan lembing dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata pretest dan posttest adalah sebesar 15.60 dan 20.00 lebih besar setelah diberikan latihan push up Pengaruh / peningkatan kemampuan lemparan lembing pada Ekstrakurikuler Atletik lempar lembing di SMAN 1 Pamarayan sebesar 0.28 %. Diharapkan bagi pelatih agar memberikan latihan dengan berbagai metode latihan yang efektif dengan harapan atlit lempar lembing mempunyai kekuatan otot tangan yang maksimal dan Bagi siswa/i khususnya ekstrakurikuler Atletik lempar

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan Maka, di simpulkan besarnya pengaruh/peningkatan lemparan lembing tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata pretest dan posttest adalah sebesar 15.60 dan 20.00 lebih besar setelah diberikan treatment latihan push up terhadap Pengaruh / peningkatan kemampuan lemparan lembing pada Ekstrakurikuler Atletik lempar lembing di SMAN 1 Pamarayan sebesar 0.28 %. Diharapkan bagi pelatih agar memberikan latihan dengan berbagai metode latihan yang efektif dengan harapan atlit lempar lembing mempunyai kekuatan otot tangan yang maksimal dan Bagi siswa/i khususnya ekstrakurikuler Atletik lempar

lembing pada umumnya agar berlatih secara konsisten, agar metode yang diberikan bisa dilakukan dengan baik dan matang.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrullah, R. (2015). Pengaruh latihan training resistense xander terhadap kemampuan melempar lembing. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 4(1), 88-100.
- Yudiana, Y., Subardjah, H., & Juliantine, T. (2016). Latihan fisik. Bandung: FPOK-UPI Bandung.
- Haqiyah, A., Adara, R. A., Riyadi, D. N., Lubis, J., & Widiastuti, W. (2020). Exercise Modification of Directional Hand Movement to Improve The Punch Speed in Atletik. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 7(1), 15-18.
- Ihsan, N., Yulkifli, Y., & Yohandri, Y. (2017). Instrumen Kecepatan Tendangan Pencak Silat Berbasis Teknologi. *Jurnal Sostek: Instrumen Kecepatan Tendangan Pencak Silat Berbasis Teknologi*, 124-131.
- Ihsan, N., & Suwirman, S. (2018). Sumbangan Konsentrasi terhadap hasil lempar lembing. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 1-6.
- Lestiyono, D., & Purwono, E. P. (2020). PENGARUH LATIHAN AGILITY LADDER DAN CONE DRILLS TERHADAP KETERAMPILAN ATLETIK PADA ATLET PUTRA PERSINAS ASAD SEMARANG. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(2), 74-83.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2014). Atletik. RajaGrafindo Persada.
- Atletik. T. P., & Ahli, P. P. S. M. P. (2019). Atletik.
- Sugiyono, D. (2018). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- Ulfah, W. A., & Walton, E. P. (2019). Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap hasil lempar lembing Pada Siswa Ekstrakulikuler Atletik SPORTIVE: *Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 2(2), 89-94.