

PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN DRILLING TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN PUKULAN OVERHEAD LOB

Dewa Adi Bahari, Fajar Ari Widiyatmoko, Donny Anhar Fahmi

dewaadibahari01@gmail.com, fajarariwidiyatmok@upgris.ac.id, pgsdikipdonny@gmail.com.

Universitas PGRI Semarang

ABSTRACT

DEWA ADI BAHARI. NPM 18230247. "The effect of arm muscle strength training and drilling on increasing overhead lob accuracy in athletes aged 8-17 years old in PB. Walet Pati city".

This background to the problem in this research is the there is still a lack of arm muscle power and overhead lob punch accuracy among athletes aged 8-17 years in PB. Walet pati city. The aim of the research was to determine how high the influence of push-up and drilling lob training is in mastering the accuracy of the basic overhead lob punch technique in athletes in PB. Walet. Type of research is quantitative using experimental methods. The research used a one group pretest-posttest design to determine the comparison results of the pretest and posttest after the researchers carried out treatment for 12 meetings. Population of 20 athletes, sample determination using purposive sampling with several criteria. The highest pretest results with intervals $(36 > X \leq 53)$ in the (enough) category with a frequency of 5 athletes, namely 25%. for the lowest result in the (poor) category, the score interval $(18 > X \leq 35)$ has a frequency of 15 athletes, namely 75%. The highest posttest results with interval of $(54 > X \leq 70)$ in the category (quite good) frequency of 6 athletes was 30%. The lowest posttest results were in the (fair) score interval category $(36 > X \leq 53)$ with a frequency of 14 athletes, namely 70%. Pretest score \leq posttest results. This means that there is an increase in push-up and drilling lob training on the accuracy of the overhead lob strokes of PB. Walet city pati athletes. The results of the paired samples t-test using the SPSS application show that the accuracy of the overhead lob hit is at a significant level, namely Sig.(2-tailed) with a value of .000 meaning ≤ 0.05 , meaning that H_0 is rejected while H_a is accepted. If H_a is accepted, it means that there is an increase in push-up and drilling lob training on the level of accuracy of overhead lob strokes of athletes aged 8-17 years PB. Walet Pati city.

Keywords: *Push-Up, Drilling lob, Overhead Lob.*

ABSTRAK

DEWA ADI BAHARI. NPM 18230247. "Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Dan *Drilling* Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan *Overhead lob* Pada Atlet Usia 8-17 Tahun Di PB. Walet Kota Pati".

Latar belakang permasalahan dalam penelitian ini yaitu masih kurangnya *power* otot lengan dan ketepatan pukulan *overhead lob* yang dimiliki atlet usia 8-17 tahun di PB. Walet kota Pati. Tujuan penelitian untuk mengetahui seberapa tinggi pengaruh dari latihan *push-up* dan *drilling lob* dalam penguasaan ketepatan teknik dasar pukulan *overhead lob* pada atlet PB. Walet. Penelitian ini berjenis kuantitatif menggunakan metode eksperimen. Penelitian menggunakan desain *one group pretest-posttest design* untuk mengetahui hasil perbandingan *pretest* dan *posttest* setelah peneliti melakukan *treatment* selama 12 kali pertemuan. Populasi 20 atlet, penentuan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan beberapa kriteria. Hasil *pretest* tertinggi dengan interval $(36 > X \leq 53)$ pada kategori (Cukup) dengan frekuensi 5 atlet yaitu 25%, untuk hasil paling rendah pada kategori (Kurang) interval skor $(18 > X \leq 35)$ memiliki frekuensi 15 atlet yaitu 75%. Hasil *posttest* tertinggi

dengan interval ($54 > X \leq 70$) pada kategori (Cukup Baik) frekuensi 6 atlet yaitu 30%. Hasil *posttest* paling rendah pada kategori (Cukup) interval skor ($36 > X \leq 53$) frekuensi 14 atlet yaitu 70%. Hasil nilai *pretest* \leq *posttest*. Artinya adanya peningkatan dari latihan *push-up* dan *drilling lob* terhadap ketepatan pukulan *overhead lob* yang dimiliki atlet PB. Walet Kota Pati. Hasil pengujian paired samples t-test dengan aplikasi SPSS yang diketahui hasil ketepatan pukulan overhead lob dengan taraf signifikan yaitu Sig.(2-tailed) dengan nilai ,000 artinya ≤ 0.05 , artinya H_0 ditolak sedangkan H_a diterima. Jika H_a diterima artinya adanya peningkatan dari latihan *push-up* dan *drilling lob* terhadap tingkat ketepatan pukulan *overhead lob* yang dimiliki atlet usia 8-17 tahun PB. Walet Kota Pati.

Kata Kunci : *Push-Up, Drilling Lob, Overhead Lob.*

PENDAHULUAN

Permainan olahraga adalah serentetan gerakan yang sengaja dilakukan untuk terciptanya rasa kegembiraan, kejujuran, kerohanian, kedisiplinan, solidaritas, dan sportifitas dalam memenangkan sebuah pertandingan. Untuk meraih sebuah prestasi dalam pertandingan bulutangkis tentunya atlet harus mahir dalam penguasaan teknik-teknik dasar dalam permainan bulutangkis, bukan hanya itu saja, akan tetapi kondisi fisik seorang atlet harus terjaga konsistensinya. Harsono (1988) mengungkapkan bahwa ada empat aspek latihan yang harus diperhatikan dan dilatih secara seksama yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.(Artha 2021).

Ketika peneliti melakukan pra-observasi pada saat atlet PB. Walet melakukan latihan terdapat suatu kendala yang di alami terutama pada saat melakukan pukulan *overhead lob* diduga ketika mengembalikan *shuttlecock* dari serangan lawan seringkali hasil *shuttlecock* pada posisi nanggung, dari permasalahan tersebut peneliti menduga bahwa tingkat kekuatan pukulan disaat mengembalikan serangan yang masih lemah, hal tersebut mengakibatkan *shuttlecock* nanggung dan mendarat kurang tepat pada sasaran yang seharusnya yaitu sisi belakang lapangan lawan hal tersebut tentunya sangat memudahkan

lawan mendapatkan point. Untuk meraih prestasi penguasaan berbagai segi teknik-teknik dasar dan berbagai kondisi fisik sangatlah utama. Dari permasalahan yang ada untuk membuktikan dugaan tersebut peneliti melakukan observasi test pukulan *overhead lob* dengan penilaian ketepatan pukulan menggunakan instrumen *clear test*. Menurut Azwar (2016:163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN). (Nuzul Fitra, Saifu 2020).

Hasil observasi dengan instrumen *clear test* mendapati kesimpulan bahwa masih rendahnya tingkat kekuatan pada otot lengan dan tingkat ketepatan pukulan masih tidak terarah. Untuk membantu atlet PB. Walet yang memiliki permasalahan dalam peningkatan kekuatan otot lengan dan ketepatan pukulan pada saat melakukan teknik pukulan *overhead lob* peneliti mempunyai solusi untuk melakukan *treatment* selama 12 kali pertemuan dengan pelatihan kekuatan otot lengan menggunakan perlakuan *push-up* karena gerakan *push-up* ini membutuhkan berbagai kontraksi kekuatan otot yang ada di tubuh terutama tubuh bagian atas yaitu otot perut, otot dada dan kekuatan otot lengan, sedangkan untuk melatih daya ledak dan ketepatan pukulan *Overhead Lob* peneliti melakukan latihan *drilling lob*. Oleh karena itu latihan drill merupakan latihan yang dilakukan secara berulang kali atau berkesinambungan untuk mendapatkan keterampilan dan automatisasi suatu gerakan yang dilakukan. (Fitriadi en Barlian 2019). Setelah melakukan latihan selama 12 kali pertemuan untuk mendapatkan perbandingan dalam bentuk data maka peneliti melakukan test sebelum dilakukan pelatihan (*preetest*) dan sesudah dilakukan pelatihan (*posttest*). Dalam mengetahui analisis data deskriptif statistik secara urut maka peneliti

menggunkan berbagai pengujian yaitu uji validitas, reliabilitas, normalitas, uji homogenitas dan uji paired t-test.

METODE

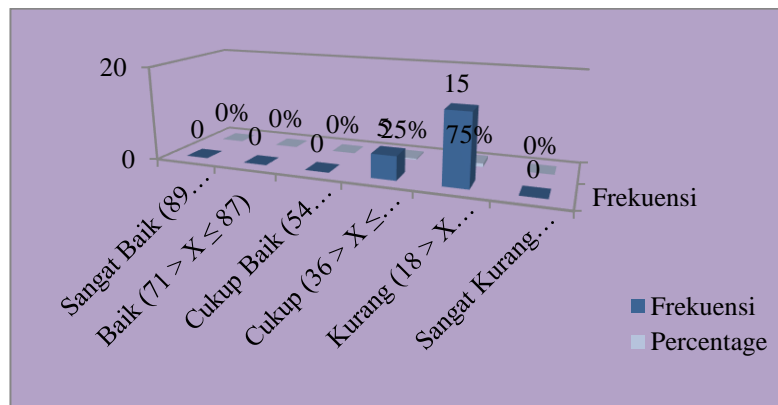
Jenis dalam penelitian ini bersifat penelitian kuantitatif menggunakan metode eksperimen. Desain penelitian dengan *one group pretest-posttest design* artinya hanya meneliti atlet dengan grup yang sama untuk mengetahui hasil perbandingan dari sebelum dilakukan pelatihan dengan test (*pretest*) dan setelah peneliti melakukan *treatment* selama 12 kali pertemuan dengan di akhiri tes (*posttest*). Alat ukur penelitian berupa test dan pengukuran dengan instrumen penilaian *clear test*. Analisis deskriptif data menggunakan berbagai uji yaitu validitas, reliabilitas, normalitas, homogenitas dan uji paired t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan di PB. Walet Kota Pati mendapati hasil sebagai berikut :

Hasil *pretest* tertinggi dengan interval ($36 > X \leq 53$) pada kategori (Cukup) dengan frekuensi 5 atlet yaitu 25%, untuk hasil paling rendah pada kategori (Kurang) interval skor ($18 > X \leq 35$) memiliki frekuensi 15 atlet yaitu 75%.

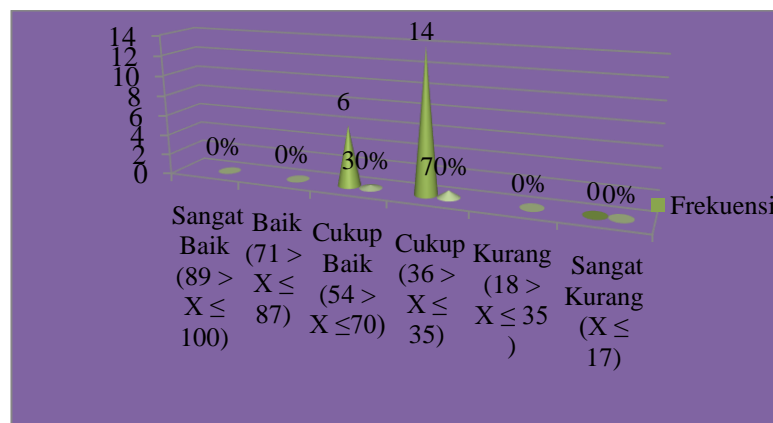
Diagram 1. Hasil *Pretest* Pukulan *Overhead Lob*



Sumber : Saifudin Azwar (2010: 43).(Sesar 2018).

Hasil *posttest* tertinggi dengan interval ($54 > X \leq 70$) pada kategori (Cukup Baik) frekuensi 6 atlet yaitu 30% . Hasil *posttest* paling rendah pada kategori (Cukup) interval skor ($36 > X \leq 53$) frekuensi 14 atlet yaitu 70%.

Diagram 2. Hasil *Posttest* Pukulan *Overhead Lob*



Sumber : Saifudin Azwar (2010: 43).(Sesar 2018).

Dalam hasil ini peneliti menyimpulkan bahwa $pretest \leq posttest$, hasil nilai *pretest* lebih rendah jika dibandingkan dengan hasil *posttest*. Untuk lebih jelasnya mengenai perbandingan hasil *pretest* dengan *posttest* dapat dilihat dari hasil tabel statistik deskriptif dibawah ini :

Tabel 1. Hasil Perbandingan Statistik Deskriptif *Pretest* dengan *Posttest*

Keterangan	Rata-rata	SD	Max	Min	Total
<i>Pretest</i>	32	8	53	21	640
<i>Posttest</i>	49	9	68	38	977

Dari tabel tersebut ditarik kesimpulan bahwa total untuk hasil *pretest* pukulan *overhead lob* dengan jumlah 640, setelah melalui pelatihan/ treatment selama 12 kali pertemuan mendapatkan hasil *posttest* dengan jumlah total 977, ternyata sudah ada kenaikan sebanyak 337. Dari hasil tersebut disimpulkan bahwa hasil $pretest \leq posttest$, hasil nilai *pretest* lebih rendah jika dibandingkan dengan hasil *posttest*. Dapat disimpulkan bahwa perlakuan pelatihan selama 12 kali pertemuan sudah mendapat hasil pengaruh yang meningkat dari latihan *push-up* dan latihan *drilling lob* terhadap pukulan *overhead lob* yang dimiliki atlet PB. Walet Kota Pati.

Pengujian persyaratan analisis statistik uji normalitas diketahui bahawa hasil *pretest* pukulan *overhead lob* P adalah $.135 \geq 0,05$ jadi hasil total P Lebih besar daripada 0,05 maka terdapat sebuah hasil data yang Normal dan bisa dilakukan uji Homogenitas. Dari tabel hasil uji normalitas diatas diketahui bahawa hasil *posttest* pukulan *overhead lob* P adalah $.178 \geq 0,05$ jadi hasil total P Lebih besar daripada 0,05 maka terdapat sebuah hasil data yang Normal dan bisa dilakukan uji Homogenitas. Hasil pengujian persyaratan analisis statistik pada uji homogenitas mendapatkan hasil nilai sig $.466 \geq$ dari 0,05 jadi dapat disimpulkan bahwa hasil nilai sig lebih besar dari 0,05 artinya data tersebut dinyatakan homogen.

Hasil uji persyaratan analisis statistik dari uji t menggunakan pengujian uji Paired Samples Statistics diketahui hasil rata-rata (mean) nilai pretest dengan posttest $32,00 \leq 48,85$ artinya secara diskriptif ada peningkatan hasil dari pelatihan *push-up* dan *drilling lob* terhadap pukulan *overhead lob* yang dimiliki atlet PB. Walet Kota Pati. Dari pengujian menggunakan uji paired samples t-test yang memiliki hasil Sig.(2-tailed) adalah ,000 yang artinya hasil Sig.(2-tailed) ≤ 0.05 , maka disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Jika H_a diterima memiliki arti bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *push-up* dan *drilling lob* terhadap peningkatan pukulan *overhead lob* yang dimiliki atlet PB. Walet Kota Pati.

SIMPULAN DAN SARAN

Setelah melakukan penelitian, peneliti memiliki hasil bahwa latihan kekuatan otot lengan berupa *push-up* dan latihan ketepatan pukulan berupa *drilling lob* dengan perlakuan selama 12 kali pertemuan yang dibagi setiap 1 minggu 3 kali pertemuan di hari senin, selasa dan rabu ternyata sudah mendapati hasil yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan pukulan *overhead lob* yang dimiliki atlet PB. Walet Kota Pati. Pada tabel Paired Samples Statistics diketahui bahwa hasil rata-rata (*mean*) dari nilai *pretest* lebih kecil daripada hasil nilai *posttest* yaitu $32,00 \leq 48,85$ artinya secara diskriptif ada peningkatan dari program pelatihan anggota tubuh bagian atas berupa pelatihan *push-up* dan ketepatan pukulan berupa pelatihan *drilling lob* terhadap ketepatan pukulan *overhead lob* yang dimiliki atlet usia 8-17 tahun di PB. Walet Kota Pati. Keterangan hasil untuk uji *paired samples t-test* pukulan *Overhead Lob* mendapat sebuah hasil yaitu nilai sig. (2-tailed) $.000 < 0,05$ yang artinya H_0 ditolak sedangkan H_a diterima. Jadi dari hasil tersebut ditarik kesimpulan bahwa

adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *push-up* dan *drilling lob* terhadap hasil pukulan *overhead lob* yang dimiliki atlet usia 8-17 tahun di PB. Walet Kota Pati.

Berdasarkan kesimpulan diatas, ada beberapa saran yang disampaikan oleh peneliti diantaranya adalah :

1. Saran bagi peneliti yang akan datang perlu dilakukan penambahan beberapa variasi pelatihan untuk meningkatkan pukulan *overhead lob* dan melakukan kontrol lebih ketat dengan rangkaian perolehan data baik observasi, wawancara maupun analisis data.
2. Saran bagi pelatih untuk menambah berbagai peralatan dalam menunjang keberhasilan proses pelatihan dan memberikan kreatifitas variasi program latihan agar minat atlet terus meningkat sehingga menciptakan atlet yang berprestasi lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Artha, I & Ketut Agus, N.D. (2021). Pengaruh Metode *Drill* Terhadap Hasil *Smash* Bulutangkis Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 4 Busungbiu. *Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7 (1), pp.46–55.
- Fitriadi, S & Barlian, E. (2019). Pengaruh Latihan *Drilling Lob* Dan *Strokes Lob* Berpola Terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan *Lob* Atlet Bulutangkis Putra Pb. Illverd Kota Padang. *Jurnal Patriot*, 2 (1), pp.77–82.
- Fitra, N. Saifu & Arwih, M.Z. 2020. Penelitian, *Jurnal Keolahragaan, Ilmu. Penelitian Ilmu Keolahragaan (JOKER)*, 1(1), pp.1–13.
- Sesar, D.R.N. (2018). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dengan Ketepatan Pukulan *Lob* Bulutangkis Klub Jogjaraya Kota Gede. *Skripsi*, 1(1), pp. 1–62.