

Pengaruh Latihan *Pull Up* terhadap Prestasi Lempar Lembing Gaya *Cross Step* pada Club Atletik Kuda Terbang Kota Bima

Furkan^{1,*}, Mulyadi¹

STKIP Taman Siswa Bima

*furkanmaster007@gmail.com

Artikel Info

Abstrak

Tanggal Publikasi

2021-06-30

Kata Kunci

Latihan *Pull Up*
Lempar Lembing
Gaya *Cross Step*

Upaya untuk meningkatkan prestasi olahraga didukung oleh kemampuan fisik, tehnik, taktik dan strategis yang dimiliki oleh seseorang atlet cabang olahraga yang bersangkutan. Kemampuan fisik merupakan dasar dari suatu pelaksanaan pelatihan, karena kondisi fisik yang baik sangat diperlukan untuk menunjang pelatihan aspek-aspek yang lain, oleh sebab itu dalam setiap program pembinaan selalu diawali dengan penekanan pada pelatihan fisik setiap atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya Pengaruh Latihan *Pull Up* Terhadap Prestasi Lempar Lembing Gaya *Cross Step* Pada Club Atletik Kuda Terbang Kota Bima. Dari hasil analisis data dengan menggunakan teknik statistik inferensial (t test), diperoleh nilai hitung r-Hitung sebesar 1,339 sedangkan besarnya nilai r-Tabel dengan jumlah sampel 28 pada tarap Signifikansi 5% adalah 1,339. Berdasarkan hasil analisis data tersebut disimpulkan bahwa " Ada Pengaruh Latihan *Pull Up* Terhadap Prestasi Lempar Lembing Gaya *Cross Step*.

1. Pendahuluan

Pendidikan Atletik merupakan salah satu cabang olahraga di antara sekian banyak cabang olahraga yang lain, selain itu juga atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga. Istilah atletik yang di gunakan Indonesia saat ini di ambil dari bahasa inggris yaitu Atletik yang meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar. Sementara di amerika serikat, istilah Atletik berarti olahraga pertandingan, dan istilah untuk menyebut atletik adalah *track and field*.

Sehubungan dengan itu perlu di tingkatkan pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah-sekolah untuk mengembangkan olahraga prestasi dalam upaya mengolahragakan masyarakat dan masyarakatkan olahraga serta upaya menciptakan iklim yang mendorong masyarakat untuk berprestasi secara bertanggung jawab dalam membina dan mengembangkan olahraga.

Pull up merupakan salah satu latihan otot punggung (*lattisimus dorsi*) terbaik yang dilakukan dengan bergantung pada sebuah palang/bar besi dan menarik tubuh sampai dagu bisa sejajar (atau sedikit di atas) dengan bar tersebut. Posisi kaki bisa lurus maupun ditekuk, namun umumnya adalah dengan menekuk kaki.

Latihan ini terutama melibatkan otot *biceps* dan *forearms*, oleh sebab itu kunci untuk dapat memainkan *pull up* dengan baik adalah melatih kekuatan pada *biceps* dan *forearms* anda. Untuk membiasakan diri anda dapat melakukan *pull up* dengan baik adalah melatihnya 1 set saja pada awal latihan beban sebelum berlatih dengan yang lainnya (jika anda berlatih di tepat fitness). Lakukan repetisi semampu anda, namun setiap beberapa minggu sekali cobalah untuk menambah 1-2 repetisi. Untuk tahap awal anda boleh meminta bantuan seseorang untuk membantu mengangkat lutut anda hanya pada repetisi terakhir di mana anda benar benar tidak mampu lagi mengangkat tubuh anda sendiri dengan penuh (*full range of motion*) atau hanya setengah tubuh saja. Kelak jika anda sudah berhasil melakukan *pull up* sebanyak 10 repetisi tanpa bantuan seseorang, maka berusahalah untuk menambah repetisi sendiri tanpa bantuan lagi. Pada tahap itu bantuan seseorang memang sudah tidak diperlukan lagi karena lengan anda sudah terbiasa dan hanya memerlukan penambahan kekuatan untuk dapat melakukan tambahan repetisi.

Untuk dapat membiasakan diri berlatih *pull up*, maka anda perlu melatih kekuatan lengan anda secara keseluruhan, khususnya otot biceps dan forearms. Untuk otot *biceps* berlatihlah *Biceps Barbell Curl* dan untuk otot *forearms* berlatihlah dengan gerakan *Barbell Wrist Curl*. Jika anda berlatih di tempat *fitness*, maka tambahkan latihan seperti *Bar Dip* (dengan kaki condong ke depan) dan *Triceps Push Down*. Kedua latihan terakhir ini walaupun diutamakan melatih otot *triceps*, namun sangat besar pengaruhnya terhadap seluruh kekuatan *forearms* dan *upper arms* anda, sehingga sangat menunjang gerakan *full range of motion* pada *pull up* anda (bukan hanya setengah *pull up*). Dalam melakukan *pull up* dengan *performa* yang baik, fokuskan kekuatan anda pada siku bukan pada genggamannya. Jika anda fokus pada genggamannya, maka otot *biceps* akan menerima pengaruh yang lebih besar dari pada otot punggung anda.

Lempar lembing salah satu nomor lempar dari cabang olahraga atletik yang dapat dilakukan oleh setiap orang yang normal. Pembelajaran lempar lembing akan lebih menarik mana kala guru berkreasi dalam pengembangan bentuk-bentuk pengajarannya. Adapun untuk mencapai prestasi lempar lembing ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seperti: faktor berat badan, kekuatan otot lengan, dan gaya yang digunakan serta kondisi badan pada saat melakukan lemparan.

Pull Up

Pull up merupakan salah satu latihan otot punggung (*lattisimus dorsi*) terbaik yang dilakukan dengan bergantung pada sebuah palang/bar besi dan menarik tubuh sampai dagu bisa sejajar (atau sedikit di atas) dengan bar tersebut. Posisi kaki bisa lurus maupun ditekuk, namun umumnya adalah dengan menekuk kaki. Latihan ini terutama melibatkan otot *biceps* dan *forearms*, oleh sebab itu kunci untuk dapat memainkan *pull up* dengan baik adalah melatih kekuatan pada *biceps* dan *forearms* anda. Untuk membiasakan diri anda dapat melakukan *pull up* dengan baik adalah melatihnya 1 set saja pada awal latihan beban sebelum berlatih dengan yang lainnya (jika anda berlatih di tempat *fitness*). Lakukan repetisi semampu anda, namun setiap beberapa minggu sekali cobalah untuk menambah 1-2 repetisi. Untuk tahap awal anda boleh meminta bantuan seseorang untuk membantu mengangkat lutut anda hanya pada repetisi terakhir di mana anda benar benar tidak mampu lagi mengangkat tubuh anda sendiri dengan penuh (*full range of motion*) atau hanya setengah tubuh saja. Kelak jika anda sudah berhasil melakukan *pull up* sebanyak 10 repetisi tanpa bantuan seseorang, maka berusahalah untuk menambah repetisi sendiri tanpa bantuan lagi. Pada tahap itu bantuan seseorang memang sudah tidak diperlukan lagi karena lengan anda sudah terbiasa dan hanya memerlukan penambahan kekuatan untuk dapat melakukan tambahan repetisi.

Untuk dapat membiasakan diri berlatih *pull up*, maka anda perlu melatih kekuatan lengan anda secara keseluruhan, khususnya otot biceps dan forearms. Untuk otot *biceps* berlatihlah *Biceps Barbell Curl* dan untuk otot *forearms* berlatihlah dengan gerakan *Barbell Wrist Curl*. Jika anda berlatih di tempat *fitness*, maka tambahkan latihan seperti *Bar Dip* (dengan kaki condong ke depan) dan *Triceps Push Down*. Kedua latihan terakhir ini walaupun diutamakan melatih otot *triceps*, namun sangat besar pengaruhnya terhadap seluruh kekuatan *forearms* dan *upper arms* anda, sehingga sangat menunjang gerakan *full range of motion* pada *pull up* anda (bukan hanya setengah *pull up*). Dalam melakukan *pull up* dengan *performa* yang baik, fokuskan kekuatan anda pada siku bukan pada genggamannya. Jika anda fokus pada genggamannya, maka otot *biceps* akan menerima pengaruh yang lebih besar dari pada otot punggung anda.

Lempar Lembing Gaya *Cross Step*

Lempar lembing adalah salah satu nomor yang terdapat dalam nomor lempar pada cabang olahraga atletik. Menurut Aip Syarifuddin (1992: 159) bahwa, "Lempar lembing adalah suatu bentuk gerakan melempar suatu alat yang berbentuk panjang dan bulat dengan berat tertentu yang terbuat dari kayu, bambu, atau metal (untuk perlombaan) yang dilakukan dengan satu tangan untuk mencapai jarak yang sejauh- jauhnya". Lembing terbuat dari atau metal, berbentuk panjang dan bulat yang pada ujungnya dipasang mata lembing yang runcing. Khususnya untuk perlombaan yang sifatnya nasional dan internasional, lembing terbuat dari metal. Sedang untuk keperluan latihan atau pelajaran, dapat juga dipergunakan lembing yang terbuat dari kayu atau bambu. Konstruksi lembing terdiri dari tiga bagian, yaitu: (1) Mata lembing, (2) badan lembing, dan (3) tali pegangan lembing.

Secara umum tujuan yang hendak dicapai dalam olahraga lempar lembing sebagaimana disampaikan oleh Jess Jarver (2007: 103) adalah sebagai berikut: (1) Melemparkan lembing dengan kecepatan maksimum, ini

dicapai dengan cara mengerahkan tenaga tubuh sebesar mungkin, (2) Melemparkan lembing dengan sudut pelemparan terbaik yang bisa diperoleh. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa tujuan utama lempar lembing adalah mendapatkan hasil lemparan dengan ukuran sejauh-jauhnya. Lingkaran Lemparan di buat dari besi, baja atau bahan lainnya yang sesuai, bagian atasnya di pasang rata dengan tanah diluarnya. Bagian dalam lingkaran di buat dari semen, aspal atau bahan lainnya yang kokoh tetapi tidak licin, permukaan bagian dalam lurus datar dan lebih rendah antara 14 mm sampai 26 mm dari sisi tepi lingkaran lemparan.

Berdasarkan hal tersebut di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Pull Up* Terhadap Prestasi Lempar Lembing Gaya *Cross Step* Pada Club Atletik Kuda terbang Kota Bima”

2. Metode penelitian

Dalam Ditinjau dari proses pengambilan data, bentuk-bentuk data yang akan didapat serta tujuan maka jenis penelitian tergolong dalam penelitian eksperimental. Menurut (Sumadi Suryabrata) dalam bukunya metode penelitian menyatakan bahwa: “Rancangan penelitian itu dapat di golongan menjadi empat (4) macam kategori yaitu:

- Mendapatkan data nama-nama atlit yang akan dijadikan sampel
- Melakukan pre-test (Tes awal) yaitu tes *Pull Up* pada atlit yang menjadi sampel penelitian.
- Melakukan pencatatan hasil pre-test yang akan dilaksanakan oleh atlit yang menjadi sampel penelitian
- Mengumpulkan data hasil prestasi lempar lembing dengan tehnik dokumentasi.

Dengan demikian maka dalam penelitian ini yang sesuai dengan tujuan serta sifat masalahnya dari kesembilan macam rancangan penelitian di atas tergolong ke poin dua yaitu melakukan pretes “one group, pre test, Pre- test design (Suryabrata 1983 : 41), dalam uraian seperti yang di kemukakan oleh Suryabrata halaman 41 : “Satu kelompok subjek pertama-tama dilakukan pengukuran (Pre-test), lalu dikenakan perlakuan untuk jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan pengukuran untuk kedua kalinya (Post-test)”. Sehubungan dengan penelitian ini, maka rancangan penelitian menggunakan: “*One Group Experiment* atau yang disebut juga dengan *Treatment By Subjects Designs*” (Sutrisno Hadi, 1988:153). Penggunaan rancangan penelitian ini, karena diberikan kepada sekelompok subyek yang sama group percobaan sekaligus sebagai group kontrol.

3. Hasil dan Pembahasan

Data-data yang diperoleh dalam pelaksanaan penelitian ini adalah data-data mengenai jumlah atlit club Kuda Terbang Kota Bima, data-data mengenai identitas atlit yang menjadi subyek penelitian dan data-data variabel bebas yaitu data-data tentang hasil tes latihan *pull up* serta data- data dari variabel terikat yaitu data-data tentang prestasi lempar lembing gaya *cross step*. Data-data tentang identitas atlit diperoleh pada awal pelaksanaan penelitian yaitu pada saat penentuan sampel yang dijadikan sebagai subyek dalam penelitian ini, sedangkan data-data tentang latihan *pull up* dan kemampuan lempar lembing gaya *cross step* diperoleh pada saat pelaksanaan tes latihan *pull up* dan tes lempar lembing gaya *cross step*.

Selanjutnya untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya pengaruh antara latihan *pull up* dengan prestasi lempar lembing gaya *cross step*, maka dilakukan uji pengaruh latihan *pull up* dengan hasil lempar lembing gaya *cross step* dari subyek penelitian dengan menggunakan analisis statistik pengaruh *product moment* yang sesuai dengan rancangan penelitian yang telah ditetapkan.

Setelah semua data terkumpul yaitu data hasil tes latihan *pull up* dan data hasil tes lempar lembing gaya *cross step*. Maka untuk menganalisa data tersebut sehingga memiliki arti, dalam penelitian ini digunakan Analisis Statistik dengan menggunakan rumus “korelasi *product moment*” adapun langkah-langkah yang ditempuh dalam analisis data sebagai berikut: Merumuskan hipotesis nol (H_0)

Hipotesis yang dirumuskan dalam proses penelitian ini adalah hipotesis alternatif (kerja) yang menyatakan bahwa “Ada pengaruh latihan *pull up* terhadap prestasi lempar lembing gaya *cross step* pada club atletik Kuda Terbang Kota Bima. Untuk membuktikan apakah hipotesis tersebut terbukti atau tidak kebenarannya, maka hipotesis kerja tersebut harus dirubah dahulu menjadi hipotesis nol, sehingga hipotesisnya berbunyi “Tidak ada

pengaruh latihan *pull up* terhadap prestasi lempar lembing gaya *cross step* pada club atletik Kuda Terbang Kota Bima.

Menyusun tabel kerja Untuk mengolah data-data yang diperoleh pada saat tes latihan *pull up* dan tes lempar lembing gaya *cross step*, maka dilakukan penyusunan tabel kerja antara lain dengan menjadikan nilai latihan *pull up* sebagai variabel X dan prestasi lempar lembing gaya *cross step* sebagai variabel Y.

Menguji nilai korelasi *product moment* (nilai r)

Dari hasil analisis data dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* diperoleh nilai koefisien korelasi *product moment* (r_{hitung}) sebesar 1,339 sedangkan besarnya (r_{tabel}) dengan jumlah sampel $N = 28$ pada taraf signifikansi 5 % adalah 0,325

Menarik kesimpulan

Dari hasil uji korelasi *product moment* diperoleh nilai sebesar 1,339 dengan jumlah sampel $N = 28$ pada taraf signifikansi 5 % ternyata besarnya angka batas penolakan hipotesis nol yang dinyatakan dalam tabel *product moment* " r " adalah 0,325. Kenyataan ini menunjukkan bahwa " r " yang diperoleh dari hasil analisis data sebesar 1,339 berada di atas angka batas penolakan hipotesis nol yang besarnya 0,325 (nilai $r_{hitung} = 1,339 > r_{tabel} = 0,325$) maka dapat disimpulkan bahwa: "Ada pengaruh antara latihan *pull up* terhadap prestasi lempar lembing gaya *cross step* pada club atletik Kuda Terbang Kota Bima.

Pembahasan

Mengingat hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh latihan *pull up* terhadap prestasi lempar lembing gaya *cross step* pada club atletik Kuda Terbang Kota Bima, dengan kata lain bahwa semakin sering berlatih *pull up* seseorang maka semakin baik juga prestasi yang diraih pada lempar lembing.

Hasil penelitian ini dapat dipertegas dengan kajian teori bahwa di dalam nomor lemparan ada beberapa aspek yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan lemparan untuk mendapatkan prestasi maksimal yaitu jarak, penggunaan gaya dan kecepatan. Kecepatan dan jarak lemparan sangat diperlukan untuk melakukan lempar lembing gaya *cross step*, tanpa menggunakan lemparan akan sulit untuk mendapatkan prestasi yang maksimal karena lemparan yang jauh dibutuhkan oleh seseorang dalam rangka mendapatkan kekuatan dan gaya yang maksimal untuk melakukan latihan *pull up* dan selanjutnya melakukan lemparan.

Dari uraian di atas dapat dikatakan bahwa semakin baik kemampuan latihan *push up* seseorang maka prestasi lemparannya akan semakin baik karena dengan kecepatan lari yang tinggi seseorang akan memiliki kekuatan dan daya ledak untuk melakukan lemparan sehingga akan menghasilkan lemparan yang jauh, demikian juga sebaliknya.

4. Kesimpulan

Berdasarkan analisa data yang telah dilakukan dengan menggunakan t-test diperoleh hasil r_{hitung} 1,339 sedangkan r_{tabel} dengan jumlah sampel $N = 28$ pada taraf signifikansi 5 % adalah 0,325 jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$. Dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi "Ada pengaruh latihan *pull up* terhadap prestasi lempar lembing gaya *cross step* pada club atletik Kuda Terbang Kota Bima diterima.

Dari hasil analisis statistik yang telah diuraikan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu "Ada pengaruh latihan *pull up* terhadap prestasi lempar lembing gaya *cross step* pada club atletik Kuda Terbang Kota Bima. Artinya semakin baik latihan *pull up* siswa maka semakin baik pula prestasi lempar lembing gaya *cross step* pada nomor lempar cabang atletik. Demikian juga sebaliknya, semakin tidak baik latihan *pull up* siswa maka semakin tidak baik pula prestasi lempar lembing gaya *cross step* pada nomor lempar cabang atletik.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi, 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta, Rineke Cipta.
Bidang Pembinaan Prestasi Koni Pusat, 1997. *Sistem Pembinaan Atlet Berprestasi, Proyek Garuda Emas*, Jakarta.

- Dirjen Olahraga Pelajar Dan Mahasiswa, 2002. Instrumen Pemanduan Bakat. Dirjen Olahraga Depdiknas, Jakarta.
- Harsono, 1993. Latihan Kondisi Fisik. Koni Pusat. Pusat Pendidikan Dan Penataran, Jakarta.
- Harsono.1993. Prinsip-Prinsip Latihan. Koni Pusat, Pusat Pendidikan Dan Penataran, Jakarta.
- Rosidi, Nasir 1996, Pedoman OR.
- Riyadi, Tamsir. 1975. Petunjuk Atletik. Yogyakarta. Fkip Ikip Yogyakarta.
- Sejoto, Mohammad, 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Dirjen, Dikti, Depdikput. Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan, Jakarta.
- Setiawan, Iwan. 1993. Metodologi Kepelatihan. Koni Pusat, Pusat Pendidikan Dan Penataran, Jakarta.
- Soegito, Dkk, 1991. Materi Pokok Pendidikan Atletik. Jakarta. Universitas Terbuka.
- Suharno, Hp. 1993. Metodologi Kepelatihan. Koni Pusat. Pusat Pendidikan Dan Penataran, Jakarta.
- Suryabrata, Sumadi, 1987. Metodologi Penelitian, Jakarta. CV. Rajawali.
- Syarifuddin, Aip. 1997. Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. Jakarta, PT. Gramedia Widia Sarana, Indonesia.