



Effect of Push-Up And Pull-Up on Shot Put In Men's Athletics Extracurricular Member of Mts Darul Ulum Purwodadi

Moh. Slamet Subadar¹⁾, Rubbi Kurniawan²⁾

^{1,2} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, IKIP Budi Utomo, Jalan Simpang Arjuno 14B Malang, Jawa Timur, 65119, Indonesia

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the difference in the effect of push-ups and pull-ups exercises on the increase in shot put. This type of research using experimental research with the population is a member of the son ekstrakuriler athletics MTs. Darul Ulum Purwodadi totaling 30 children. While the sample of this study was taken as a whole or can be said to be the total sampling, and the way of sampling or division of the sample by way of dividing the first two students based on the serial number absent for absent one to fifteen push-ups and sixteen to thirty pull-ups. Data analysis using SPSS V.26 which of the results of push-up and Pull-up exercises can have a positive effect on the ability of the bullet with a significance value less than 0.05 so that H_0 (null hypothesis) is rejected and H_a is accepted and the provision of push-up and pull-up exercises in the ability of the bullet can have a positive effect on the ability of the bullet because the significance value is greater than 0.005, so H_0 (null hypothesis) is accepted and H_a is rejected. based on t-test data both exercises are push-ups 0.064 while pull-Ups 0.065, so there is no difference between the effect of pull-ups and push-ups.

Keywords: Shot Put, Push Up and Pull Up

Pengaruh Latihan Push-Up Dan Pull-Up Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Pada Anggota Ekstrakurikuler Atletik Putra Mts Darul Ulum Purwodadi

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *push-up* dan *pull-up* terhadap peningkatan tolak peluru. Jenis penelitian menggunakan penelitian eksperimen dengan populasi adalah anggota putra ekstrakuriler atletik MTs. Darul Ulum Purwodadi yang berjumlah seluruhnya 30 anak. Sedangkan sampel dari penelitian ini diambil secara keseluruhan atau dapat dikatakan total sampling, dan cara pengambilan sampel atau pembagian sampel dengan cara membagi dua yaitu yang pertama seluruh siswa berdasarkan nomer urut absen untuk absen satu sampai lima belas *push-up* dan enam belas sampai tiga puluh ikut *pull-up*. Analisa data menggunakan SPSS V.26 yang mana dari hasil Latihan push-up dan Pull up dapat menimbulkan pengaruh yang positif terhadap kemampuan tolak peluru dengan nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05 sehingga H_0 (Hipotesis nihil) ditolak dan H_a diterima dan Pemberian latihan push-up dan pull-up dalam kemampuan tolak peluru dapat menimbulkan pengaruh yang positif terhadap kemampuan tolak peluru karena nilai signifikansinya lebih besar dari 0,005, sehingga H_0 (hipotesis nihil) diterima dan H_a ditolak. berdasarkan data uji-t kedua latihan tersebut yaitu latihan *push-up* 0,064 sedangkan *pull-up* 0,065, jadi tidak ada perbedaan pengaruh antara *pull-up* dan *push-up*.

Kata Kunci: Tolak Peluru, Latihan Push Up dan Pull Up

Correspondence author: Rubbi Kurniawan, IKIP Budi Utomo, Indonesia.

Email: rubbikurniawan@budiutomomalang.ac.id



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Prestasi pada bidang olahraga adalah hasil yang diperoleh atlet secara perorangan maupun secara beregu dalam menyelesaikan sebuah kompetisi olahraga. Prestasi olahraga maksimal diperoleh dari proses latihan yang optimal dan sistematis serta didukung sumber daya manusia yang berkualitas. Sumber daya manusia yang berkualitas merupakan ujung tombak pembinaan olahraga harus dilakukan secara berkelanjutan dalam ranah fisik, mental maupun emosional sehingga mampu mengeluarkan kemampuannya secara maksimal ketika pertandingan/perlombaan.

Pembinaan olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan sumber daya manusia Indonesia yang bugar secara jasmani, mental dan rohani sehingga terbentuk masyarakat memiliki kedisiplinan dan sportivitas yang tinggi. Hal ini sejalan dengan adanya pernyataan bahwa pembinaan olahraga diharapkan mampu mengembangkan kualitas fisik dan mental yang berimbang (Depdiknas, 2003:4)

Latihan yang baik adalah latihan yang dilakukan berkelanjutan secara teratur dan terukur. Soemosasmoto dan Mutohir (1997: 124 – 125) menyatakan bahwa pendidikan jasmani memiliki dua sudut pandang yaitu: (1) pendidikan jasmani mengarah kepada konsep pendidikan dan (2) pendidikan jasmani mengarah kepada konsep prestasi olahraga, sehingga kedua hal tersebut tidak dapat dipisah karena saling melengkapi dengan tujuan untuk membentuk individu yang seutuhnya. Pakar pendidikan telah melakukan inovasi dalam model-model pembelajaran dan sudah diuji cobakan, tetapi masih belum dapat dipastikan model pembelajaran mana yang sesuai dengan semua karakter siswa (Depdiknas 2003). Manfaat kesegaran jasmani secara garis besar (Sutarman, 2006 / 16), adalah meningkatkan prestasi belajar, meningkatkan prestasi olahraga, untuk mengetahui status kebugaran jasmani, dan sebagai bahan evaluasi keberhasilan suatu program latihan. Namun kenyataannya pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada

materi atletik terutama nomor tolak peluru mengalami masalah yang cukup serius, baik dalam kualitas belajar maupun hasil belajar siswa. MTs Darul Ulum Purwodadi selama ini belum bisa mendapatkan prestasi dalam bidang olahraga tolak peluru pada kegiatan PORSENI (Pekan Olahraga dan Seni) tingkat Kabupaten Pasuruan. Hal inilah yang membuat saya tertarik agar MTs Darul Ulum pada tahun selanjutnya dapat memperoleh prestasi atau juara dalam bidang olahraga tolak peluru. Sehingga saya melakukan penelitian gunanya untuk meningkatkan kekuatan dalam tolakan peluru kepada anggota ekstrakurikuler ini. Hal ini dapat dilihat berdasarkan observasi penelitian saya di MTs. Darul Ulum Purwodadi.

METODE

Penelitian yang dilakukan menggunakan jenis penelitian eksperimen yang dimana penelitian yang dilakukan berusaha untuk melihat pengaruh variabel latihan terhadap prestasi belajar (Arikunto 2010;151). Desain penelitian yang digunakan berupa pretest-posttest yang dimana pengambilan data dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan (Suharsini Arikunto 2010:124). Secara garis besar penelitian ini dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Rancangan Penelitian

Sampel	Tes Awal	Treatment	Tes Akhir
(R)	T1	X	T2

Keterangan:

R : Sampel

T1 : Hasil tes kemampuan tolak peluru sebelum diberikan perlakuan

T2 : Hasil tes kemampuan tolak peluru setelah diberikan perlakuan

X : Perlakuan push-up dan pull-up

Populasi adalah anggota putra ekstrakuriler atletik MTs. Darul Ulum Purwodadi yang berjumlah seluruhnya 30 anak. Sedangkan sampel dari penelitian ini diambil secara keseluruhan atau dapat dikatakan total sampling, dan cara pengambilan sampel atau pembagian sampel dengan cara membagi dua yaitu yang pertama seluruh siswa berdasarkan nomer

urut absen untuk absen satu sampai lima belas push-up dan enam belas sampai tiga puluh ikut pull-up. Analisa data menggunakan SPSS V.26.

HASIL

Penelitian ini menggunakan 3 tahap pengujian untuk mendapatkan hasil yang akurat yaitu uji normalitas, uji homogenitas, dan uji-t berpasangan (paired sample t test). Pengujian pertama adalah uji normalitas yang diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test					
		Pretest Pull-up	Posttest Pull-up	Pretest Push-up	Posttest Push-up
N		15	15	15	15
Normal Parameter s ^{a,b}	Mean	6.8067	7.4733	6.5467	7.0800
	Std. Deviation	0.97429	0.95279	1.02251	1.04280
Most Extreme Differences	Absolute	0.098	0.107	0.118	0.131
	Positive	0.098	0.099	0.118	0.131
	Negative	-0.071	-0.107	-0.101	-0.091
Test Statistic		0.098	0.107	0.118	0.131
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

Berdasarkan pengujian normalitas diatas diperoleh hasil bahwa variabel X1, X2 dan Y memiliki data yang tersebar secara normal, karena skor pada masing-masing variabel memiliki tingkat signifikansi lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, analisis data menggunakan statistika parametrik.

Uji homogenitas diperoleh hasil sebagai berikut

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Data	Equal variances assumed	0.015	0.902	1.230	58	0.224	0.32667	0.26550	-0.20479	0.85812
	Equal variances not assumed			1.230	57.891	0.224	0.32667	0.26550	-0.20481	0.85814

Hasil pengujian homogenitas di atas diperoleh hasil pretest yaitu 0,015 dan posttest yaitu 0.902 pada semua kelompok perlakuan, sehingga memiliki tingkat signifikansi yang lebih besar dari 0.05. Dapat disimpulkan bahwa variasi data tersebut homogen.

Tabel 4. Hasil Uji Beda Masing-Masing Kelompok

Paired Samples Test							t	df	Sig. (2-tailed)		
		mean	Std. Deviation	std. Error Mean	Lower	Upper					
Pair 1	Pretest Pull-up - Posttest Pull-up	-0.68667	0.20931	0.05404	-0.78258	-0.55078	-12.336	14	0.000		
										Pull-up	1
Pair 2	Pretest Push-up - Posttest Push-up	-0.53333	0.16762	0.04328	-0.62618	-0.44051	-12.323	14	0.000		
										Push-up	2

Berdasarkan pengujian *paired sample test* diatas, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan antara pretest dengan posttest, artinya ada pengaruh latihan *pull up* dan *push up* dalam meningkatkan hasil kemampuan tolak peluru pada anggota putra ekstrakurikuler MTs Darul Ulum Purwodadi.

Tabel 5. Hasil Uji Beda Antar Kelompok

Independent Samples Test											
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
										Lower	Upper
Data_2	Equal variances assumed	0.307	0.584	1.926	28	0.064	0.13333	0.06924	-0.00849	0.27516	
	Equal variances not assumed			1.926	26.724	0.065	0.13333	0.06924	-0.00880	0.27546	

Pada tabel independent samples test, nilai signifikansi sebesar $0,064 > 0,05$ sehingga H_0 diterima, artinya varian populasi peningkatan kemampuan tolak peluru yang dilakukan dengan latihan pull up dan push up adalah sama / identik.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan terhadap siswa MTs. Darul ulum Purwodadi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik / tolak peluru. Hasil penelitian yang diperoleh adalah 1. Terdapat pengaruh positif latihan *push up* terhadap kemampuan tolak peluru anggota putra ekstrakurikuler atletik MTs. Darul Ulum Purwodadi, dan 2. Terdapat pengaruh positif latihan *pull up* terhadap kemampuan tolak peluru anggota putra ekstrakurikuler atletik MTs Darul Ulum Purwodadi. Berdasarkan dua hasil penelitian tersebut, dapat dikatakan latihan *Push Up dan Pull Up* memiliki kecenderungan sama-sama dapat meningkatkan pencapaian kemampuan tolak peluru anggota putra ekstrakurikuler atletik MTs Darul Ulum Purwodadi.

Hasil penelitian yang telah dilakukan secara praktek di lapangan menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan push-up dan pull-up terhadap kemampuan tolak peluru. Dalam hal ini, bahwa latihan sebagai penunjang kekuatan lengan tangan dan otot-otot bahu sebagai penunjang ketahanan dan kecepatan serta kekuatan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diatas, bukan berarti latihan push-up dan pull-up satu-satunya bentuk olah raga yang dapat meningkatkan tolak peluru dalam atletik, akan tetapi masih banyak bentuk latihan olah raga yang lain yang dapat meningkatkan tolak peluru tetapi tidak diteliti/ diselidiki pengaruhnya dalam penelitian ini.

SIMPULAN

Setelah penulis membahas latar belakang, dan laporan dari hasil penelitian serta analisa data maka pada bab ini akan diambil kesimpulan bahwa latihan push-up dan pull-up dalam kemampuan tolak peluru dapat menimbulkan pengaruh yang positif terhadap kemampuan tolak peluru karena nilai signifikansinya lebih besar dari 0,005 , sehingga H_0 (hipotesis nihil) diterima dan H_a ditolak. berdasarkan data uji-t kedua latihan tersebut yaitu latihan push-up 0,064 sedangkan pull-up 0,065, jadi tidak ada perbedaan pengaruh antara pull-up dan push-up.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsini. 1991. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta: Jakarta
- Arif Furhan. 1982. *Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan*. Usaha Nasional: Surabaya.
- Depdiknas. 2003. *Undang-Undang R.I Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta.
- Depdiknas. 2003. *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas
- Hadisoetjipto. 1982. *Olahraga dan Kesehatan (Atletik)*. Kasanendra Suminar: Surabaya.
- H.P., Suharno. 1993. *Ilmu Coaching Umum, Edisi ke-XI*. Yogyakarta
- IAAF. 1980. *Petunjuk Praktis Perwasitan Atletik*. Jakarta: PB Pasi.
- Kosasih, Engkos. 1983. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. CV. Akademika Presendo: Jakarta
- Mutohir Cholik.T, dan Soemosasmita, S. 1997. *Refleksi Landasan Falsafat Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: Koferensi Nasional Pendidikan Jasmani Olahraga.
- Panjaitan. B.SC.A.P. 1990. *Dasar Teori Olahraga dan Organisasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rorimpandey. 1960. *Lari Lompat dan Lempar*. Jakarta: PT Pembangunan.
- Sjarifuddin. 1980. *Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: CV Baru.
- Sutarman. 1975. *Pengetahuan Kesegaran Jasmani dan Kardiorespirasi, Concepts of Scineccs, Ed, Sic Swan Poden Marry W*. Jakarta: KONI.