

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* DAN LATIHAN *PULL UP* TERHADAP
KEKUATAN OTOT LENGAN ATLET BOLA BASKET KLUB OGC
(*OCEAN GENERATION CLUB*) KOTA PADANG**

Anton Wahyudin¹, Fahd Mukhtarsyaf².

Universitas Negeri Padang

Abstract:

The research problem is the lack of arm muscle strength of the OGC Basketball Athletes in the City of Padang. This study aims to determine the effect of push Up and pull Up training on the arm muscle strength of the OGC (Ocean Generation Club) Club Basketball City of Padang.

*This type of research is quantitative research with an experimental approach. The population in this study was the population in this study were all athletes enrolled in the OGC Club of the City of Padang who were actively practicing until now totaling 30 people. The sampling technique is purposive sampling technique. then, the sample in this study is the male athletes of the City of Padang OGC Club, amounting to 15 people. Data collection was carried out by pre-test and post-test the muscle strength of the arm of the OGC (Ocean Generation Club) Club of the City of Padang using a push strength test. Data analysis and hypothesis testing using comparative analysis techniques using different mean test formula (*t* test) with a significance level $\alpha = 0.05$.*

From the data analysis , the results are: (1) There is a Significant Effect of Push Up Exercises on the arm muscle strength of the OGC Basketball Club Athletes in the City of Padang, (2) There is a Significant Effect of Push Up Exercises on arm muscle strength of the OGC Basketball Club Athletes in the City of Padang and (3) There are Effect Differences between Push Up Exercises and Pull Up Exercises on the Strength of Arm Muscles of OGC Basketball Athletes in the City of Padang where Push Up Exercises have an effect greater than pull up exercises on increasing the OGC Club Ocean Arm Club Muscle Strength in Padang City.

Keywords: Push Up and Pull Up Training, Arm Muscle Strength

PENDAHULUAN

Pada dasarnya manusia itu terdiri dari jasmani dan rohani atau raga dan jiwa yang menyatu secara kuat dan utuh. Untuk mencapai keseimbangan tersebut dapat dibina dan dikembangkan melalui kegiatan olahraga yang di arahkan kepada pembentukan fisik yang sehat dan mental yang berkualitas tinggi. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Sedangkan pelaku olahraga itu sendiri adalah setiap orang dan/atau kelompok orang yang terlibat secara langsung dalam kegiatan olahraga yang meliputi



pengolahragaa, Pembina olahraga dan tenaga olahraga. Kegiatan olahraga juga bisa kita jumpai di klub dan perkumpulan olahraga serta lebih dikenal dengan olahraga prestasi.

Sehubungan dengan hal itu, UU. RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaaan Nasional Bab VII ketentuan umum pasal 27 ayat 4 menjelaskan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dari kutipan tersebut, terlihat bahwa di antara berbagai tujuan dan sasaran kegiatan olahraga Indonesia salah satunya adalah dalam pembinaan prestasi olahraga. Dalam buku undang-undang tentang sistem keolahragaaan nasional juga dijelaskan bahwa “olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa”. Maksudnya adalah peningkatan kemampuan dan potensi setiap olahragawan sesuai cabang olahraga masing-masing guna meningkatkan harkat dan martabat bangsa.

Dari sekian banyak cabang olahraga prestasi, bolabasket adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan. Mencapai prestasi dalam olahraga bolabasket tidaklah mudah, keberhasilan itu tidak hanya dipengaruhi oleh faktor *eksternal* yang berupa dana, gizi, pelatih, keluarga dan lingkungan, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor *internal* yang terdiri dari fisik, teknik, taktik dan mental. Syafruddin (2012:23) “menyatakan bahwa yang menentukan prestasi seorang atlet adalah kondisi fisik, teknik, taktik dan mental”.

Prestasi suatu *team* atau olahragawan dapat diraih apabila disetiap pertandingan team atau olahragawan tersebut dapat meraih kemenangan. Sama halnya dalam permainan bolabasket, team yang menang adalah team yang mampu memasukkan bola sebanyak mungkin kedalam keranjang lawan. Ada banyak teknik yang dapat digunakan untuk memasukkan bola sebanyak mungkin kedalam ring lawan mulai dari *layup*, *shoot*, *underbasket* hingga *slam dunk*. Kemampuan melakukan *shooting*, *layup*, *underbasket* dan sebagainya untuk memasukkan bola sebanyak mungkin kedalam keranjang lawan dinamakan dengan penyelesaian akhir. Semakin baik penyelesaian akhir dari seseorang atau

team, maka semakin besar kemungkinan seseorang atau team tersebut untuk meraih kemenangan.

Seorang atlet atau olahragawan harus memiliki kondisi fisik yang bagus untuk meraih prestasi yang maksimal. Menurut Bafirman (2010:4), Dalam berbagai kegiatan olahraga bila persiapan kondisi fisik kurang sempurna, kemampuan, teknik, taktik dan mental akan terpengaruh sehingga penampilan kurang optimal dan demikian sebaliknya. Adapun menurut Baley, 1977 dan Rodahl 1986 dalam Bafirman (2014:4) "komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*velocity/speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*coordination*)". Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat maksimal sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga. Dalam cabang olahraga bola basket hampir setiap kondisi fisik menjadi faktor yang dominan dalam satu pertandingan bola basket.

Menurut Apri Agus (2012:78) mengemukakan bahwa: "kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan". Kekuatan dalam permainan bolabasket sangat berperan bagi seorang pemain untuk melakukan penyelesaian akhir. Dari penjelasan-penjelasan sebelumnya, ada hal yang sangat menentukan kemenangan dari seseorang atau *team* yaitu penyelesaian akhir yang baik dan komponen kondisi fisik kekuatan otot lengan yang baik, semakin dekat pemain dengan ring, maka semakin mudah pemain tersebut untuk memasukkan bola ke dalam ring dan membuat angka bagi *team*nya.

Untuk mengajarkan permainan bolabasket bagi atlet bolabasket perlu adanya perencanaan metode latihan yang tepat agar dapat tercapai sasaran yang diinginkan. Berbagai macam bentuk latihan disini diarahkan agar anak didik dapat melakukan permainan sesuai yang diharapkan. Dalam olahraga bolabasket ada beberapa bentuk latihan yang diharapkan dapat meningkatkan kemampuan kekuatan otot lengan bolabasket diantaranya latihan *push up* dan latihan *Pull Up*.

Dengan diterapkannya bentuk latihan diharapkan seseorang pemain bolabasket dapat mengembangkan bakat dan kemampuannya dalam bermain bolabasket. Namun untuk menjadikan seorang pemain sepakbola berprestasi, masih banyak



faktor lain yang dapat mempengaruhi. Pencapaian prestasi yang tinggi dalam sepakbola di pengaruhi oleh banyak faktor, seperti yang di ungkapkan oleh Syafrudin (2012:57) yang menyatakan bahwa “faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi ada 2 yaitu faktor internal dan faktor eksternal”. Adapun faktor internal tersebut adalah faktor kemampuan fisik , teknik, taktik, dan mental. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar diri atlet seperti pelatih, sarana dan prasarana, iklim, keluarga, dan cuaca, makanan yan bergizi dan sebagainya. Untuk mencapai tingkat prestasi yang seperti dijelaskan sebelumnya, bukan merupakan pekerjaan yang mudah, melainkan dilalui dengan waktu yang panjang, perencanaan yang cermat dan sistematis dibuat dalam klub bolabasket yang baik dan kompeten. Karena pada dasarnya klub yang melakukan pembinaan dengan program jangka panjang, menengah maupun pendek. Menyadari akan keperluan itu, berbagai usaha dilakukan untuk mencapai prestasi yang diinginkan diantaranya adalah membuat atau menumbuhkan klub-klub bolabasket pada usia dini, Seperti di Sumbar khususnya di kota Padang merupakan daerah yang cukup antusias dalam pembinaan dan melahirkan bibit-bibit pemain bolabasket, hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub bolabasket yang ada di kota padang, salah satunya Klub OGC (*Ocean Generation Club*) Padang merupakan sekian banyak klub bolabasket yang tumbuh dan berkembang di Kota Padang.

Klub bolabasket OGC (*Ocean Generation Club*) berlatih di lapangan GOR HBT Pondok Kota Padang dengan frekuensi latihan 4 kali seminggu (senin, rabu, sabtu dan minggu). Anak-anak yang berlatih di Klub bolabasket OGC (*Ocean Generation Club*) adalah anak-anak dengan usia berkisar 15-23 tahun. Beberapa prestasi klub bolabasket OGC (*Ocean Generation Club*) yang pernah diperoleh yaitu, Kejuaraan Invitasi Bolabasket kelompok umur (K.U) 20 tahun putra dan putri di Sijunjung pada tahun 2015 putra tidak memperoleh juara dan putri memperoleh juara 3, Kejuaraan Pekan Olahraga Kota di Kota Padang kelompok umur (K.U) 19 tahun 2015 putra tidak memperoleh mendali dan putri memperoleh mendali perak, Kejuaran Bupati Cup di Kabupaten Muko-Muko tahun 2016 putra memperoleh juara 1, Kejuaraan P-Thon Cup di Kabupaten Pesisir Selatan tahun 2016 putra memperoleh juara 1. Sehingga dapat dikatakan prestasi Klub OGC (*Ocean Generation Club*) Padang belum menunjukkan hasil yang maksimal.



Berdasarkan pengamatan dan observasi yang dilakukan di lapangandhasilwawancaradenganpelatihKlub OGC (*Ocean Generation Club*) Padang yaituBapakYahyaRikiSaputraterdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi atlet bolabasket Klub OGC (*Ocean Generation Club*) Kota Padang khususnya atlet putra yaitu realita yang terjadi dilapangan banyak atlet yang gagal ataupun tidak masuk pada saat melakukan *shooting*. Hal ini terlihat dalam pertandingan ataupun dalam latihan banyak *shooting* yang dilakukan tidak tepat sasaran, sering *air ball* dan mudah di *block* oleh lawan. Hal ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, pertama faktor *eksternal* yaitu faktor yang berasal dari luar diri atlet atau dari luar potensi yang dimiliki atlet. Faktor *eksternal* yang dimaksud meliputi faktor pelatih, pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, keluarga dan lain sebagainya. Kedua faktor *internal* yaitu faktor yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya. Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan fisik, taktik, teknik, mental.

Penulis memperkirakan factor kondisi fisik yang paling berpengaruh untuk menghasilkan *shooting* yang baik antaranya seperti kekuatan otot lengan. Maka diperlukan bentuk latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan Atlet Klub OGC (*Ocean Generation Club*) Kota Padang. Berdasarkan uraian diatas perlu kiranya dicarikan solusi untuk menghadapi masalah yang dihadapi Klub OGC (*Ocean Generation Club*) Kota Padang, salah satunya dengan melakukan penelitian, oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Push Up* dan Latihan *Pull Up* Terhadap Kekuatan Otot Lengan Atlet Bola Basket Klub OGC (*Ocean Generation Club*) Kota Padang.”

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2018 sampai dengan Januari 2019. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bolabasket Klub OGC Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang terdaftar pada Klub OGC Kota Padang yang aktif berlatih sampai sekarang yang berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel dilakukan secara *Purposive Sampling*.



Maka sampel dalam penelitian ini adalah atlet putra Klub OGC Kota Padang yang berjumlah 15 orang. Alasannya adalah adanya perbedaan kemampuan antara atlet putra dan putri. Instrumen pada penelitian ini menggunakan tes kekuatan mendorong untuk kekuatan otot lengan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus statistik “uji-t”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Tabel. 1
Distribusi Data *Pre-Test* dan *Post-Test*

Data	Jumlah Sampel	Latihan <i>Push Up</i>				Latihan <i>Pull Up</i>			
		Rata-Rata	Std.Dev	Min	Max	Rata-Rata	Std.Dev	Min	Max
<i>Pre Test</i>	15	24.00	1.07	22	25	27.25	1.83	24	30
<i>Post Test</i>	15	26.43	1.27	25	28	29.29	2.75	26	34

1. Data Awal (*Pre-Test*) Kekuatan otot Lengan Kelompok Perlakuan Latihan *Push Up* Atlet Bola Basket Klub OGC (*Ocean Generation Club*) Kota Padang

Tabel . 2
Distribusi Frekuensi data *Pre Test* Kekuatan otot Lengan Kelompok Perlakuan Latihan *Push Up* Atlet Bola Basket Klub OGC (*Ocean Generation Club*) Kota Padang

Kategori	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
Baik Sekali	44.00 - keatas	0	0
Baik	34.00 - 43.99	0	0
Sedang	25.00 - 33.99	6	75
Kurang	18.00 - 24.99	2	25
Kurang Sekali	< 17.99	0	0
JUMLAH		8	100

Berdasarkan tabel distribusi data *pre test* kekuatan otot lengan Perlakuan Latihan *Push Up* Atlet Bola Basket Klub OGC (*Ocean Generation Club*) Kota Padang dari 8 orang sampel, pada kelas interval 25.00 - 33.99 terdapat 6 orang dengan persentase 75%, pada kelas

interval 18.00 - 24.99 terdapat 2 orang atau dengan persentase 25% dan tidak ada atlet pada kategori baik sekali, baik, dan kurang sekali.

2. Data Awal (*Pre-Test*) Kekuatan otot Lengan Kelompok Perlakuan Latihan *Pull Up* Atlet Bola Basket Klub OGC (*Ocean Generation Club*) Kota Padang

Tabel .3
Distribusi Frekuensi Data *Pre Test* Kekuatan otot Lengan Kelompok Perlakuan Latihan *Pull Up* Atlet Bola Basket Klub OGC (*Ocean Generation Club*) Kota Padang

Kategori	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
Baik Sekali	44.00 - keatas	0	0
Baik	34.00 - 43.99	0	0
Sedang	25.00 - 33.99	7	100
Kurang	18.00 - 24.99	0	0
Kurang Sekali	< 17.99	0	0
JUMLAH		7	100

Berdasarkan tabel distribusi data *pree test* kekuatan otot lengan Perlakuan Latihan *Pull Up* Atlet Bola Basket Klub OGC (*Ocean Generation Club*) Kota Padang dari 8 orang sampel, pada kelas interval 25.00 - 33.99 terdapat 7 orang dengan persentase 100%, dan tidak ada atlet pada kategori baik sekali, baik, kurang dan kurang sekali.

3. Data Akhir (*Post-Test*) Kekuatan otot Lengan Kelompok Perlakuan Latihan *Push Up* Atlet Bola Basket Klub OGC (*Ocean Generation Club*) Kota Padang

Tabel .4
Distribusi Frekuensi Data *Post Test* Kekuatan otot Lengan Kelompok Perlakuan Latihan *Push Up* Atlet Bola Basket Klub OGC (*Ocean Generation Club*) Kota Padang

Kategori	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
Baik Sekali	44.00 - keatas	0	0
Baik	34.00 - 43.99	0	0
Sedang	25.00 - 33.99	7	87.5
Kurang	18.00 - 24.99	1	12.5
Kurang Sekali	< 17.99	0	0
JUMLAH		8	100

Berdasarkan tabel distribusi data *post test* kekuatan otot lengan Perlakuan Latihan *Push Up* Atlet Bola Basket Klub OGC (*Ocean Generation Club*) Kota Padang dari 8 orang sampel, pada kelas interval 25.00 - 33.99 terdapat 7 orang dengan persentase 87,5%, pada kelas interval 18.00 - 24.99 terdapat 1 orang dengan persentase 12,5% dan tidak ada atlet pada kategori baik sekali, baik dan kurang sekali.

4. Data Akhir (*Post-Test*) Kekuatan otot Lengan Kelompok Perlakuan Latihan *Pull Up* Atlet Bola Basket Klub OGC (*Ocean Generation Club*) Kota Padang

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Data *Post Test* Kekuatan otot Lengan Kelompok Perlakuan Latihan *Pull Up* Atlet Bola Basket Klub OGC (*Ocean Generation Club*) Kota Padang

Kategori	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
Baik Sekali	44.00 - keatas	0	0
Baik	34.00 - 43.99	1	14.29
Sedang	25.00 - 33.99	6	85.71
Kurang	18.00 - 24.99	0	0
Kurang Sekali	< 17.99	0	0
JUMLAH		7	100

Berdasarkan tabel distribusi Frekuensi data *post test* kekuatan otot lengan Perlakuan Latihan *Pull Up* Atlet Bola Basket Klub OGC (*Ocean Generation Club*) Kota Padang dari 7 orang sampel, pada kelas interval 34.00 - 43.99 terdapat 1 orang dengan persentase 14,29%, pada kelas interval 25.00 - 33.99 terdapat 6 orang dengan persentase 85,71% dan tidak ada atlet pada kategori baik sekali, kurang dan kurang sekali

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang latihan pengaruh latihan senam aerobik terhadap persentase lemak tubuh peserta Sanggar *d'Ladies* Kota Padang didapatkan disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan senam aerobik terhadap persentase lemak tubuh peserta Sanggar *d'Ladies* Kota Padang dimana $t_{hitung} > t_{tabel}$ (13.83 > 1.725).



Disarankan kepada Anggota Sanggar *d'Ladies* Kota Padang agar:

1. Melakukan latihan senam aerobik secara teratur dan tersistematis untuk dapat meningkatkan persentase lemak tubuh menjadi lebih baik.
2. Disarankan kepada para instruktur senam untuk mempertimbangkan dalam membuat dan menerapkan jenis dan program latihan sesuai dengan tujuan anggota senam.
3. Hasil penelitian ini dapat menambah konsep dan teori yang selanjutnya berguna sebagai dasar dalam mengembangkan keilmuan di bidang olah raga.
4. Kepada peneliti selanjutnya disarankan agar melakukan penelitian tentang faktor lain yang dapat meningkatkan persentase lemak tubuh menjadi lebih baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Andriani dan Bambang Wirjadmadi. 2012. Pengantar gizi masyarakat. Jakarta: PT. Fajar Interpratama Mandiri
- Almatsier, Sunita. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. Jurnal ilmiah SPIRIT, ISSN; 1411-8319 Vol. 16 No. 1 Tahun 2016
- Bafirman dan Apri Agus. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Malang: Wineka Media
- Beck E Mary. 2000. Ilmu Gizi dan Diet. Jogjakarta: Yayasan Esentia Medica (YEM)
- Irawadi, Hendri. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press
- Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Irianto, Djoko Pekik. 2006. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Jonni. 2010. *Senam Aerobik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Jonni. 2011. *Senam Aerobik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Martono, nanang. 2012. Metode Penelitian Kuantitatif. Jakarta: PT. Radja Grafindo Persada



Setiawan muhamamad arif. 2017. Perbandingan pengaruh antara senam Aerobik Low Impact dengan Jogging Terhadap Persentase Lemak Tubuh. Jawa barat: jurnal pendidikan vasika, ISSN 2528-6978 Vol. 5 No. 1 Tahun 2017

Sulistyoningsih, Hariyani. 2011. Gizi untuk kesehatan ibu dan anak. Yogyakarta: Graha Ilmu

Supariasa, I Dewa Nyoman, dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC

Sharkley, Brian J. 2011. Kebugaran dan kesehatan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

Syafrizar dan WildaWelis. 2009. *Gizi Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Wineka Media

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang