



Pengaruh Latihan *Single-Arm Push Pass* Dengan *Single-Leg Standing Push Pass* Terhadap Peningkatan *Power* Lengan

Oki Pratama Saputra¹, Nana Sutisna², Ruli Sugiawardana³, Terra Erlina⁴
¹²³Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Galuh, Ciamis, Indonesia

Email: okkipratamasaputra29@gmail.com

ABSTRACT

Arm power is the discussion and also the dependent variable that will be revealed here. The method used is pre-experimental pretest-posttest group design. The location used for research is SMK Komputama Majenang, Cilacap Regency. The subjects used were a group of 30 men, meaning that all students as volleyball players were involved in this research. Two hand medicine ball put is used as a measuring tool. The analysis used was the SPSS series 24 application. Research results: The single-arm push pass exercise had a very good effect on improving eye and hand coordination in students at Komputama Majenang Vocational School, Cilacap Regency. The single-leg standing push pass exercise has a very good effect on improving eye and hand coordination in students at Komputama Majenang Vocational School, Cilacap Regency. There is a good difference between the single-arm push pass exercise and the single-leg standing push pass in positive changes for eye and hand coordination in students at Komputama Majenang Vocational School, Cilacap Regency. The recommendation from the research results is that carrying out exercises or doing arm power training at upper intermediate to advanced levels requires a variety of movements that lead to arm power because there are many other forms of exercise apart from the single-arm push pass and the single-leg standing push pass.

Keywords: Single-arm push pass, Single-leg standing push pass, Power, Arm.

ABSTRAK

Explosive otot lengan adalah pembahasan dan sekaligus variabel terikat yang akan diungkapkan di sini. Metode yang dipakai yaitu *pre-experimental pretest-posttest group design*. Lokasi yang dijadikan penelitian yaitu SMK Komputama Majenang Kabupaten Cilacap. Subjek yang dipakai yaitu kelompok putra 30 orang, artinya seluruh siswa sebagai pemain bolavoli terlibat dalam penelitian ini. Tes melempar bola medicine dengan ke-dua lengan digunakan sebagai alat ukur. Analisis menggunakan aplikasi SPSS seri 24. Hasil penelitian: Latihan *single-arm push pass* berpengaruh sangat baik pada peningkatan koordinasi mata dan tangan pada siswa SMK Komputama Majenang Kabupaten Cilacap. Latihan *single-leg standing push pass* berpengaruh sangat baik pada peningkatan koordinasi mata dan tangan pada siswa SMK Komputama Majenang Kabupaten Cilacap. Terlihat perbedaan yang baik antara latihan *single-arm push pass* dengan *single-leg standing push pass* pada perubahan positif untuk koordinasi mata dan tangan pada siswa SMK Komputama Majenang Kabupaten Cilacap. Rekomendasi hasil penelitian bahwa melakukan latihan ataupun dalam melakukan pelatihan power lengan pada tingkat menengah atas sampai mahir diperlukan berbagai macam variasi gerakan yang mengarah kepada *power* lengan karena bentuk latihan masih banyak selain *single-arm push pass* dengan *single-leg standing push pass*.

Kata Kunci: *Single-arm push pass*, *Single-leg standing push pass*, *Power*, Lengan

Cara sitasi:

Saputra O. P. dkk (2024) Pengaruh Latihan *Single-Arm Push Pass* Dengan *Single-Leg Standing Push Pass* Terhadap Peningkatan *Power* Lengan. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 1-7

Sejarah Artikel:

Dikirim Februari 2024, Direvisi Maret 2024, Diterima April 2024.

PENDAHULUAN

Zaman sudah berubah yang tadinya aktivitas olahraga dianggap bukan sesuatu yang penting, sekarang bahkan terbalik olahraga menjadi suatu kebutuhan bahkan dapat dikatakan sebagai gaya hidup (Saragih et al., 2022). Setidaknya untuk beraktivitas satu kali dalam seminggu itu pun sudah ada perubahan gaya hidup yang lebih baik. Apalagi aktivitas olahraga berdasarkan aturan kesehatan itu jauh lebih baik. (Pranata & Kumaat, 2022).

Berolahraga harus disesuaikan dengan minat seseorang, ada yang berolahraga secara bersama-sama ataupun ada yang suka sendirian saja. Akan tetapi usia remaja menjelang dewasa biasanya masih senang dengan olahraga berkelompok seperti tingkatan sekolah menengah atas yang terlihat menyenangi olahraga beregu seperti bolavoli dan bolabasket (Nasrulloh, 2013). Hal ini terlihat di SMK Komputama Majenang Kabupaten Cilacap banyak aktivitas olahraga di sekolah yang banyak memilih olahraga bolavoli dan bolabasket. Salah satu alasan memilih olahraga beregu karena mengandung unsur permainan, kerjasama tim, menyenangkan, dan adanya kepuasan bersama (Candra & Prasetyo, 2023).

Olahraga permainan seperti bolavoli dan bolabasket adalah olahraga permainan yang sangat digandrungi oleh siswa SMK Komputama Majenang Kabupaten Cilacap. Namun kebanyakan pecinta olahraga tersebut tidak jarang mengabaikan teknik dan fisik yang baik, bahkan tidak sedikit yang hanya ingin bermain dibandingkan dengan berlatih terutama melatih kondisi fisik (Budiwanto, 2012). Sedangkan ke-dua olahraga permainan tersebut membutuhkan kondisi fisik yang baik. Salah satu penunjang ke-dua olahraga permainan tersebut yaitu ke-dua lengan yang berperan penting dalam mengendalikan bola (Rustiawan & Rohendi, 2021). Studi lain menjelaskan bahwa tubuh bagian atas merupakan salah satu faktor utama dalam kegiatan olahraga permainan yang sifatnya beregu atau tim seperti bolavoli terutama bagian ke-dua lengan untuk melakukan berbagai *passing*, *spike*, atau pun *serve* (Bahri et al., 2022).

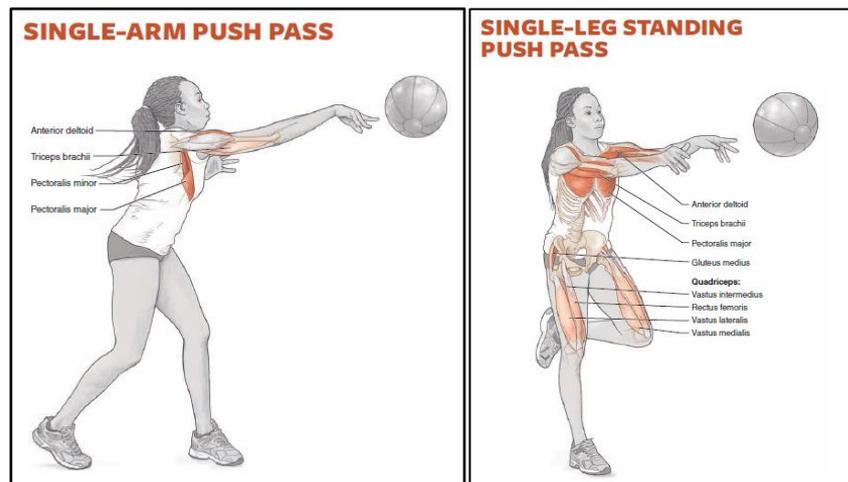
Berdasarkan hasil survei di lapangan penulis menemukan beberapa ketidak seimbangan antara kuantitas pertandingan dengan program latihan kondisi fisik, sehingga cenderung di babak penyisihan sudah gugur. Namun tetap saja seperti itu tanpa adanya evaluasi atau perubahan dari atletnya. Ditambah dengan hasil pertandingan dari tahun ke tahun atau setiap mengikuti pertandingan hasilnya tetap sama apabila tidak ada perubahan dari pelatih yang merubah kebiasaan program latihan itu itu saja sehingga atlet pun tidak mengalami kemajuan yang berarti. Salah satu yang terlihat kelemahan hampir semua atlet atau pemain baik dari cabang olahraga bolavoli maupun bolabasket yaitu pada penguasaan bola seperti untuk melakukan operan atau *passing* yang akan diberikan kepada teman satu tim selalu tidak maksimal bahkan mampu dipotong oleh tim lawan sehingga penguasaan bola beralih ke tim lawan.

Penulis akan mengungkapkan hasil studi yang sudah ada tentang peranan kondisi fisik terutama bagian lengan yang sangat berperan dalam olahraga permainan seperti ketika bermain bolabasket karena memiliki kontribusi yang sangat besar. Hal ini diungkapkan pada penelitian hasil *shooting under* bolabasket Club Tunas pada atlet putri di Rejang Lebong (Delvina et al., 2023). Kemudian penelitian yang memaparkan bahwa kondisi fisik yang prima terutama peranan lengan mampu memperlihatkan performa di lapangan basket termasuk kerja otot lengan dalam melakukan *passing* dan *shooting* (Rustiawan et al., 2021). Hal yang tidak jauh berbeda pada bolavoli pun sama

Berdasarkan penjelasan tersebut penulis menyimpulkan bahwa peranan lengan terutama pada otot lengan dan otot bahu sangat berpengaruh pada teknik lemparan bola disertai dengan

koordinasi antara mata yang menjadi visual ke arah bola dan ke-dua lengan yang akan melakukan perintah dalam melakukan lemparan bola.

Berdasarkan latar belakang dan referensi yang sudah dijelaskan penulis akhirnya mengambil suatu keputusan dalam pengambilan masalah yang tertuju pada lemparan bola dengan mengajukan variabel bebas yaitu *single-arm push pass* yaitu melakukan bentuk latihan dengan melemparkan bola *medicine* ke arah depan menggunakan satu lengan saja. Variabel bebas ke-dua yaitu *single-leg standing push pass* yaitu bentuk latihan dengan melemparkan bola *medicine* dengan ke-dua lengan, namun berdiri dengan satu kaki/tungkai (Hansen & Kennelly., 2017).



Gambar 1. Lemparan Bola Medicine Satu Lengan dan Lemparan Bola satu kaki
Sumber: (Hansen & Kennelly., 2017)

METODE PENELITIAN

Pre-experimen yang digunakan sebagai metode penelitian (Winarno, 2013). Desain penelitian yaitu *pretest-posttest two group design*. Populasi yang digunakan yaitu siswa SMK Komputama Majenang Kab. Cilacap. Sampel yang digunakan berjumlah 30 putra. Teknik pengumpulan subjek dengan cara *total sampling*. Alat ukur menggunakan lemparan bola *medicine* dua tangan (*two hand medicine ball put*). Terakhir yaitu data murni dari setiap tes di lapangan akan dianalisis memakai statistika SPSS seri 24.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Tes Awal *Two hand medicine ball put*

Kelompok Variabel	N	Mean	Simpangan Baku	Varians	Jarak Terdekat	Jarak Terjauh
Lemparan bola <i>medicine</i> satu lengan	15	5.23	2.50	6.26	4	7
Lemparan bola <i>medicine</i> satu kaki	15	5.26	2.06	4.25	3	6

Hasil penjabaran dari data pada variabel bebas pertama memperlihatkan secara garis besar data mean untuk variabel bebas pertama 5,23 meter, simpangan baku 2,50, sebaran data 6,26. Jarak terdekat 4 meter, dan jarak terjauh 7 meter. variabel bebas ke-dua

memperlihatkan secara garis besar data mean untuk variabel bebas ke-dua 5,26 meter, simpangan baku 2,06, sebaran data 4,25. Jarak terdekat 4 meter, dan jarak terjauh 6 meter.

Tabel 2
Tes Akhir *Two hand medicine ball put*

Sampel	N	Mean	Simpangan Baku	Varians	Jarak Terendah	Jarak Tertinggi
Lemparan bola <i>medicine</i> satu lengan	15	6.13	2.16	4.69	5	7
Lemparan bola <i>medicine</i> satu kaki	15	6.86	2.13	4.55	4	7

Hasil penjabaran dari data pada variabel bebas pertama memperlihatkan secara garis besar data mean untuk variabel bebas pertama 6,13 meter, simpangan baku 2,16, sebaran data 4,69. Jarak terdekat 5 meter, dan jarak terjauh 7 meter. variabel bebas ke-dua memperlihatkan secara garis besar data mean untuk variabel bebas ke-dua 6,86 meter, simpangan baku 2,13, sebaran data 4,55. Jarak terdekat 4 meter, dan jarak terjauh 7 meter.

2. Uji Normalitas

Tabel 3
Uji Normalitas

	Kelompok	Statistik	df	Sig
Tes Awal	K. Lemparan bola <i>medicine</i> satu lengan	0.197	15	0.123
	K Lemparan bola <i>medicine</i> satu kaki	0.214	15	0.062
Tes Akhir	K. Lemparan bola <i>medicine</i> satu lengan	0.191	15	0.145
	K. Lemparan bola <i>medicine</i> satu kaki	0.143	15	0.120

Pada uji analisis normalitas dapat dilihat pada kolom signifikan harus sesuai dengan kriteria atau aturan harus di atas 0,05 dan akhirnya baik pada tes pertama dan ke-dua untuk ke-dua kelompok variabel bebas di atas 0,05 seperti terlihat pada kolom sig, tabel 3. Kesimpulan uji ini pada dua kelompok variabel bebas masuk ke dalam distribusi gauss.

3. Uji Homogenitas

Tabel 4
Uji Homogenitas

		Statistik Levene	Sig.
Tes awal	Rata-Rata	1,560	0,222
	Nilai tengah	1,414	0,244
Tes akhir	Rata-Rata	0,007	0,933
	Nilai tengah	0,000	1,000

Terlihat bahwa tes awal dari dua variabel bebas pada kolom kriteria memiliki nilai tidak kecil bahkan besar dibandingkan 0,05, demikian pula pada nilai tengah memiliki nilai tidak kecil bahkan besar dibandingkan 0,05. Pada tes akhir pun sama pada kolom kriteria memiliki nilai tidak kecil bahkan besar dibandingkan 0,05, demikian pula pada nilai tengah memiliki nilai tidak kecil bahkan besar dibandingkan 0,05.

4. Uji Hipotesis

Tabel 5
Uji Perbedaan Dua Kelompok

	Rata-rata	Std. Deviasi	t	dk	Sig. (2-tailed)	Ket
Lemparan bola <i>medicine</i> satu lengan	2.60	0.82	12.16	14	0.000	Signifikan
Lemparan bola <i>medicine</i> satu kaki	3.26	0.70	17.97	14	0.000	Signifikan

Pada uji perbedaan untuk dua kelompok antara tes pertama dan tes terakhir harus ada perubahan positif. Artinya ada progres lebih baik antara tes pertama kemudian tes terakhir setelah perlakuan sehingga dianalisis akhirnya hasil memperlihatkan bahwa ada kemajuan yang lebih baik terlihat pada kolom signifikansi dua nilai dari dua kelompok ini hasilnya 0,000.

5. Uji Komparatif

Tabel 6
Uji Komparatif

	<i>F</i>	<i>Sig</i>	<i>t</i>	<i>dk</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Keterangan</i>
Tes Lemparan Bola <i>Medicine</i>	0.776	0.386	2.156	28	0.040	Signifikan
			2.156	27.403	0.040	Signifikan

Kesimpulan dari tabel 6 memperlihatkan adanya perbedaan rata-rata dari dua kelompok yang berbeda harus memiliki data yang tidak sama. Artinya terlihat pada kolom signifikan terlihat nilai yang dihasilkan harus memiliki nilai kecil dari 0,05. Terlihat pada kolom sig. nilainya 0,040 dan 0,040.

Analisis dama bentuk hasil kiranya belum lengkap karena masih ada yang harus dijelaskan dari ke-dua variabel bebas yaitu lemparan bola *medicine* satu tangan dan lemparan bola *medicine* berdiri satu kaki yang terdiri dari penjabaran tes pertama, tes terakhir, data normal, data homogen, dan terakhir adalah uji hipotesis.

1. Pembelajaran kebugaran dengan menggunakan variasi latihan dalam bentuk latihan lemparan bola *medicine* satu tangan dan lemparan bola *medicine* berdiri satu kaki merupakan suatu gerakan yang dijadikan sebagai inti pelatihan dan berfungsi merubah performance pada komponen eksplosive otot hasil *speed* dan kekuatan. Hal tersebut dapat mendukung terhadap peningkatan power lengan. Hal ini yang mempunyai peran aktif dalam memberikan variasi metode latihan adalah seorang guru penjas atau pelatih olahraga. Dapat dihubungkan dengan cabang olahraga seperti sepakbola pada teknik lemparan ke dalam atau *throw in* dengan berlatih menggunakan bola *medicine* sehingga jarak yang dihasilkan mampu merubah hasil lemparan menjadi lebih baik, itu pun harus berlatih secara sistematis dan progresif (Purnomo, 2013).
2. Latihan lemparan bola *medicine* satu tangan dan lemparan bola *medicine* berdiri satu kaki berdasarkan analisis proses statistika bahwa mulai dari uji normalitas, uji homogenitas data dari dua variabel bebas tersebut masuk pada kriteria normal dan homogen karena hasilnya di atas 0,05. Artinya nilai ini masuk pada perbedaan yang

- positif atau meningkat secara baik antara data pertama dengan data terakhir (Damayanti et al., 2019).
3. Latihan lemparan bola *medicine* satu tangan dan lemparan bola *medicine* berdiri satu kaki berdasarkan analisis proses statistika bahwa mulai dari Uji beda dua kelompok yang berpasangan dan uji komparatif antara tes pertama dengan tes terakhir hasilnya kecil dari 0,05. Sehingga dapat diputuskan adanya masing-masing variabel memiliki nilai kecil yaitu di bawah 0,05 (Damayanti et al., 2019).
 4. Di antara *single-leg standing push pass* dan *single-arm push pass* yang paling lebih baik yaitu *single-arm push pass*, namun bukan berarti variabel ke-dua tidak efektif akan tetapi nilai atau hasilnya lebih besar dari *single-leg standing push pass*.

KESIMPULAN

Hasil studi menjelaskan *single-leg standing push pass* dan *single-arm push pass* lebih baik dipergunakan sebagai salah satu materi latihan. Serta metode ini dapat dilakukan pada tingkatan siswa SMA karena mempunyai kemampuan *power* tungkai yang lebih baik atau rata-rata tingkatan mulai dari menengah sampai mahir, sedangkan sampel yang mempunyai kemampuan *power* tungkai di bawah rata-rata tidak dapat dijadikan sampel penelitian.

REKOMENDASI

Ke-dua variabel bebas ini dapat dijadikan sebagai alternatif bentuk latihan lemparan dada yang bisa diterapkan pada beberapa cabang olahraga seperti bolabasket, bolavoli, dan handbal karena tahapan gerakan ke-dua variabel bebas ini mendekati lemparan bola dari ke-tiga cabang olahraga tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Sekolah yang mendukung kelancaran pengambilan data di lapangan yaitu SMK Komputama Majenang Kabupaten Cilacap sehingga penulis merasa terbantu dengan peran serta dalam menyelesaikan studi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahri, A. S., Sutisna, N., & Rezha, M. (2022). Tingkat Upper Body Strength Siswa Ekstrakurikuler BolaVoli. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 43–50. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v8i1.6093>
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang.
- Candra, O., & Prasetyo, T. (2023). Pembentukan Karakter Melalui Olahraga. In N. N. Asri (Ed.), *Eureka Media Aksara* (Pertama, Issue 1). Eureka Media Aksara. eurikamediaaksara@gmail.com
- Damayanti, E., Nurazizah, E., & Dwi Rahayu, M. (2019). *MODUL STATISTIKA INDUKTIF UJI DEPENDENT SAMPLE T TEST, INDEPENDENT SAMPLE T TEST, DAN UJI WILCOXON* (Issue June).
- Delvina, R., Ilahi, B. R., & Permadi, A. (2023). Kontribusi Power Otot Lengan Terhadap Hasil Shooting Under Basket Pada Atlet Putri Club Tunas Di Rejang Lebong. *Sport Gymnastics*, 4(2), 216–227. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Hansen, D., & Kennelly., S. (2017). *Plyometric anatomy* (C. McEntire (ed.); first, Issue 1). Human Kinetics, Inc. Website: www.HumanKinetics.com
- Nasrulloh, A. (2013). Membangun Kemandirian Anak Pemuda, dan Orang Dewasa Untuk Berolahraga. Seminar Nasional Olahraga: Olahraga Sebagai Wujud Kemandirian Mahasiswa Indonesia. Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) XIII Tahun 2013 Daerah Jstimewa Yogyakarta. *Seminar Nasional Olahraga. Olahraga Sebagai Wujud Kemandirian Mahasiswa Indonesia. Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional*

- (POMNAS) XIII Tahun 2013 Daerah Jstimewa Yogyakarta, 422–231. <https://staffnew.uny.ac.id/upload/198306262008121002/penelitian/b6.pdf>
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 107–116. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/45189>
- Purnomo, A. (2013). *Pengaruh Latihan Medicine Ball Throw terhadap Kemampuan Throw-in pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Muhammadiyah 4 Sambu Boyolali Jawa Tengah* [Universitas Negeri Yogyakarta]. <https://eprints.uny.ac.id/15657/2/SKRIPSI.pdf>
- Rustiawan, H., & Rohendi, A. (2021). Dampak Latihan Push-up Bola Bergulir dan Push-up Tubing Pada Hasil Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 6(1), 74–86. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n1.p74-86>
- Rustiawan, H., Taufik, A. R., & Sudrazat, A. (2021). Analisis Kondisi Fisik Pemain Spartan Basketball Club. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 8(1), 1–14. <https://doi.org/10.25157/wa.v8i1.4565>
- Saragih, M. R. A., Rahmat, Z., & Pranata, D. Y. (2022). Survey Motivasi Member Arena Fitnes Usia 30 Dalam Melakukan Latihan Fitnes Di Arena Fitnes Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 3(2), 1–16. <http://>
- Winarno. (2013). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani* (Tiga). Universitas Negeri Malang (UM) Press). <http://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/02/buku-8.pdf>