

Pengaruh Pembelajaran Metode Latihan Terhadap Hasil Tolak Peluru gaya ortodok Sekolah Khusus Olahraga Disabilitas (SKODI)

**Bagus Kuncoro¹, Kodrad Budiyo², Pipit Fitria Yulianto³, Eriek Satya Haprabu⁴,
Risa Agus Teguh Wibowo⁵, Hamim Surya Amijaya⁶**

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

e-mail: ¹hariyani.kuncoro@gmail.com , ²kobuyo212@gmail.com,

³p.f.yulianto@gmail.com , ⁴eriksatya8@gmail.com ,

⁵risaagusteguhwibowo@gmail.com, ⁶hamimSA@gmail.com

Abstrak

Tujuan: penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Incline Bench Press* Dan *Dumbbell Variations* Terhadap Hasil Tolak Peluru gaya ortodok Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Atlit Atletik SKODI Khusus Jawa Tengah Tahun 2023, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan *Incline Bench Press* Dan *Dumbbell Variations* Terhadap Hasil Tolak Peluru gaya ortodok Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Atlit Atletik SKODI Khusus Jawa Tengah Tahun 2023.

Metode: Sampel penelitian adalah Pada Atlet Atletik SKODI Khusus Jawa Tengah dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Porpusive Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil Tolak Peluru gaya ortodok dengan Latihan *Incline Bench Press* Dan *Dumbbell Variations* sebagai variabel bebas serta hasil Tolak Peluru gaya ortodok variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil: analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara Metode *Incline Bench Press* Dan *Dumbbell Variations* Terhadap Hasil Tolak Peluru gaya ortodok Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Atlit Atletik SKODI Khusus Jawa Tengah Tahun 2023. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.35$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikasi 5%. (2) Latihan Metode *Incline Bench Press* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *Dumbbell Variations* Terhadap Hasil Tolak Peluru gaya ortodok Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Atlit Atletik SKODI Khusus Jawa Tengah Tahun 2023. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan Tolak Peluru gaya ortodok dalam cabang olahraga atletik menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Metode *Bench Press*) adalah 32.99% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat Metode *Dumbbell Variations*) adalah 27.18%.

Kata Kunci : Latihan *Bench Press*, *Dumbbell Variations*, Tolak Peluru gaya ortodok

Abstract

The aim of the research is to determine the difference in the influence of Incline Bench Press and Dumbbell Variations training methods on shot put results in athletics among SKODI athletic athletes in Central Java Province in 2023, and if there is a difference then to find out which is better between Incline Bench Press and Dumbbell Variations training. Results of Shot Put in Athletics for SKODI Track and Field Athletes in Central Java Province in 2023.

The research sample was SKODI Athletics Athletes in Central Java Province with a total of 30 students. Sampling used the Purposive Sampling technique. The variables of this research are the shot put results with Incline Bench Press and Dumbbell Variations exercises as the independent variable and the shot put results as the dependent variable. The research design uses a pretest-posttest design. The research data analysis method uses the t-test formula which is calculated using a short formula.

From the results of the data analysis, the conclusions were obtained: (1) There is a significant difference in influence between the Incline Bench Press and Dumbbell Variations Methods on the Shot Put Results in Athletics for SKODI Athletics Athletes in Central Java Province in 2023. This is proven by the results of calculating the final tests for each for each group, namely $t_{count} = 3.35$, which is smaller than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) Incline Bench Press Method training has a better effect than the Dumbbell Variations method on Shot Put Results in Athletics for SKODI Track and Field Athletes in Central Java Province in 2023. Based on the percentage increase in Shot Put ability in athletics, it shows that group 1 (the group with received treatment with the Incline Bench Press Method) was 32.99% > group 2 (the group that received the Dumbbell Variations Method) was 27.18%.

Keywords: *Incline Bench Press Exercise, Dumbbell Variations, Shot Put*

Pendahuluan

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah-sekolah baik dari sekolah dasar sampai sekolah lanjutan. Olahraga atletik merupakan olahraga yang mendasari dari semua cabang olahraga yang lain. Atletik mempunyai karakteristik gerakan alami yang paling mendasar melalui kebiasaan kita sehari-hari seperti: berjalan, berlari, melompat dan melempar.

Salah satu nomor yang dilombakan dalam nomor lempar adalah tolak peluru gaya ortodok. Tolak peluru gaya ortodok adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu alat yang bundar dengan berat tertentu yang terbuat dari logam (peluru gaya ortodok) yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Tolak peluru merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang termasuk dalam nomor lempar (Wiarso, 2013). Tolak peluru gaya ortodok adalah gerakan menolak peluru gaya ortodok dengan menggunakan satu lengan, dimana teknik gerakannya terdiri dari lima bagian, yaitu: 1) persiapan

awalan, 2) awalan, 3) tolakan, 4) lepasnya peluru gaya ortodok, dan 5) gerak lanjutan atau memelihara keseimbangan. Tolak peluru karena atlet harus mendorong, bukan melempar, objek berbentuk peluru dengan satu tangan saja (Winendra et al., 2008)

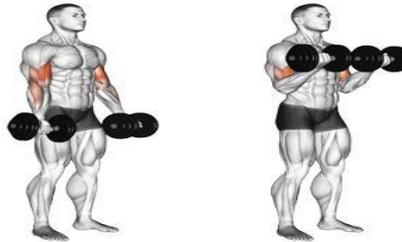
Pencapaian prestasi tolak peluru gaya ortodok memerlukan berbagai pertimbangan, perhitungan dan analisis yang cermat mengenai faktor-faktor yang menunjang prestasi tolak peluru gaya ortodok yang telah disebutkan di atas. Faktor-faktor penentu dan penunjang prestasi tersebut dapat dijadikan dasar dalam menyusun program latihan. Salah satu program latihan untuk meningkatkan prestasi tolak peluru gaya ortodok adalah latihan *Incline Bench Press* dan *Dumbbell Variations*. Pencapaian prestasi tolak peluru gaya ortodok memerlukan berbagai pertimbangan, perhitungan dan analisis yang cermat mengenai faktor-faktor yang menunjang prestasi tolak peluru gaya ortodok yang telah disebutkan di atas.

Dalam olahraga tolak peluru gaya ortodok kita harus bisa mengetahui teknik tolakan yang baik, tujuannya agar tenaga yang dihasilkan pada otot lengan. Selain itu bisa menjaga keseimbangan dan meminimalisir hambatan angin saat kita melakukan tolakan. Namun yang paling terpenting kita dapat mengetahui teknik tolakan agar kita bisa mencegah cedera yang kemungkinan besar akan terjadi. Pelaksanaan tolak peluru gaya ortodok sangat penting yaitu menola peluru sejauh mungkin, dapat dilihat dari segi mekanika tolakan dalam pertandingan yaitu tolakan. Latihan tolakan sangat penting untuk diberikan pada atlet tolak peluru gaya ortodok karena untuk menjadi juara dalam perlombaan tolak peluru gaya ortodok tersebut, diperlukan tolakan yang maksimal dalam tolak peluru gaya ortodok, dan siapa yang mencapai yang terjauh dalam tolakan maka dialah yang akan juara di perlombaan tersebut.

Faktor-faktor penentu dan penunjang prestasi tersebut dapat dijadikan dasar dalam menyusun program latihan. Salah satu program latihan untuk meningkatkan prestasi tolak peluru gaya ortodok adalah latihan *Incline Bench Press* dan *Dumbbell Variations*. Latihan *Incline Bench Press* adalah merupakan salah satu bentuk latihan dengan menggunakan beban. Latihan ini berfungsi untuk mengembangkan power otot-otot tubuh bagian atas, yaitu otot bahu, lengan, dan dada dengan menggunakan beban eksternal ialah barbel. Latihan *Incline Bench Press* dilakukan dengan cara memberikan beban pada tubuh berupa barbel, untuk peningkatan kekuatan, power, dan daya tahan otot. latihan *Incline Bench Press* dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan power otot-otot tubuh bagian atas, yaitu: *deltoid*, *upper pectoralis mayor*, *trapezius*, *latissimus dorsi*, dan *triceps*, yang semuanya berfungsi untuk menggerakkan lengan dalam menolakkan peluru gaya ortodok.

Sedangkan latihan *Dumbbell Variations* memiliki beberapa keunggulan dibandingkan peralatan fitness lainnya yang di gunakan dalam latihan beban. Latihan dumbbel banyak menggunakan pola alami tubuh dan juga menggabungkan berbagai gerakan yang lebih besar dari pada peralatan fitness lain. Olahraga tolak peluru gaya ortodok sudah banyak di kembangkan di berbagai pembinaan di Jawa

Tengah diantaranya Atlit Atletik SKODI Khusus Jawa Tengah. Olahraga yang dibawah naungan pasi atupun dispora. Di jawa tengah terdapat Atlit Atletik SKODI Khusus Jawa Tengah, di bawah naungan dinas pendidikan pemuda dan olahraga di jawa tengah. Salah satunya cabang olahraga atletik nomor tolak peluru gaya ortodok. Dengan adanya Atlit Atletik SKODI Khusus Jawa Tengah ini memudahkan bagi siswa-siswi yang mempunyai potensi dibidang olahraga.

Gambar 1. Latihan *Incline Bench Press*Gambar 2. Latihan *Dumbbell Variations*

Sumber: Homan, M., dan Miller, L. J. (2008).

Metode

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 272) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan. Desain penelitian yang digunakan adalah "two groups pre-test-post-test design", yaitu desain penelitian yang terdapat pre-test sebelum diberi perlakuan dan post-test setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum perlakuan. Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada Tolak Peluru gaya ortodok dengan Pembagian kelompok melalui *ordinal pairing*.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Atletik SKODI Khusus Jawa Tengah, data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal secara keseluruhan, kemudian dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok 1 dengan Metode *Incline Bench Press* dan kelompok 2 dengan Metode *Dumbbell Variations*, serta data tes akhir masing-masing kelompok. Rangkuman hasil analisis data sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kemampuan Tolak Peluru gaya ortodok dalam cabang olahraga atletik pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	Tes	N	Hasil	Hasil	Mean	SD
			Terendah	Tertinggi		
Kelompok 1	Awal	15	2	12	6.47	2.47
	Akhir	15	4	12	8.60	2.06
	Awal	15	2	10	6.87	2.59

Kelompok 2	Akhir	15	5	12	8.73	2.09
------------	-------	----	---	----	------	------

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan kelompok 1 memiliki rata-rata kemampuan Tolak Peluru gaya ortodok sebesar 6.47, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata kemampuan Tolak Peluru gaya ortodok sebesar 8.60. Adapun rata-rata nilai kemampuan Tolak Peluru gaya ortodok kelompok 2 sebelum diberi perlakuan adalah sebesar 6.87, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata nilai kemampuan Tolak Peluru gaya ortodok sebesar 8.73.

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Akhir pada Kelompok 1 (K₁)

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel 5%}
Tes Awal	15	6.467	2.22	2,145
Tes Akhir	15	8.600		

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Akhir pada Kelompok 2 (K₂)

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel 5%}
Tes Awal	15	6.867	1.87	2,145
Tes Akhir	15	8.733		

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K₁) dan 2 (K₂)

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel 5%}
K ₁	15	6.467	3.35	2,145
K ₂	15	6.867		

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K₁) dan 2 (K₂)

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Persentase Peningkatan (%)
Kelompok 1	15	6.467	6.867	6.467	32.99%
Kelompok 2	15	8.600	8.733	6.867	27.18%

B. Pembahasan

1. Perbedaan Pengaruh Metode *Incline Bench Press* dan Metode *Dumbbell Variations* Terhadap Kemampuan Tolak Peluru gaya ortodok.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 2.22, sedangkan $t_{\text{tabel}} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $>$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Berarti kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan Tolak Peluru gaya ortodok dalam cabang olahraga atletik yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu dengan Metode *Bench Press*. Dalam metode ini pemain mempelajari sesuatu permainan sampai dikuasai dan kemudian mengkombinasikan dengan bagian yang lain, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, sehingga menyebabkan peningkatan kemampuan Tolak Peluru gaya ortodok dalam cabang olahraga atletik menjadi lebih baik.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 = 1.87, sedangkan $t_{\text{tabel}} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $>$ t dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Berarti kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan Tolak Peluru gaya ortodok dalam cabang olahraga atletik perbedaan yang disebabkan oleh metode yang diberikan, Metode *Dumbbell Variations*. Dalam metode ini pemain mempelajari elemen gerak secara sistematis, sehingga dapat menyebabkan hasil peningkatan kemampuan Tolak Peluru gaya ortodok dalam cabang olahraga atletik menjadi baik.

Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai t sebesar 3.35. Sedangkan $t_{\text{tabel}} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $<$ t dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. karena sebelum diberikan perlakuan kedua kelompok berangkat dari titik tolak yang sama, maka perbedaan tersebut adalah karena pengaruh dari metode yang diberikan.

Dalam pelaksanaan Metode *Dumbbell Variations* bahwa pengaruh metode yang digunakan adalah bersifat khusus, sehingga perbedaan karakteristik metode dapat menghasilkan pengaruh yang berbeda pula. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan Metode *Incline Bench Press* dan Metode *Dumbbell Variations*, memiliki pengaruh yang berbeda terhadap hasil peningkatan kemampuan Tolak Peluru gaya ortodok dalam cabang olahraga atletik. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh setelah diberikan perlakuan antara Metode *Incline Bench Press* dan Metode *Dumbbell Variations* terhadap peningkatan kemampuan Tolak Peluru gaya ortodok dalam cabang olahraga atletik, dapat diterima kebenarannya.

2. Latihan Metode *Incline Bench Press* Lebih Baik Pengaruhnya Terhadap peningkatan Kemampuan Tolak Peluru gaya ortodok.

Kelompok 1 memiliki nilai persentase peningkatan kemampuan Tolak Peluru gaya ortodok dalam cabang olahraga atletik sebesar 32.99%, sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan Tolak Peluru gaya ortodok dalam cabang olahraga atletik sebesar 27.18%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki persentase peningkatan kemampuan Tolak Peluru gaya ortodok dalam cabang olahraga atletik yang lebih besar dari kelompok 2.

Kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Metode *Bench Press*), ternyata memiliki peningkatan kemampuan Tolak Peluru gaya ortodok dalam cabang olahraga atletik yang lebih besar dari pada kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode *Dumbbell Variations*). Hal ini karena Metode *Incline Bench Press* sangat efektif untuk peningkatan kemampuan Tolak Peluru gaya ortodok dalam cabang olahraga atletik. Metode dengan Metode *Incline Bench Press* mempertemukan celah pemisah antara kondisi fisik, kekuatan dan koordinasi yang lebih tepat metodenya. metode ini pemain mempelajari sesuatu bagian sampai dikuasai dan kemudian mengkombinasikan dengan permainan yang lain, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, inilah faktor utama keberhasilan latihan untuk peningkatan kemampuan Tolak Peluru gaya ortodok dalam cabang olahraga atletik yang lebih optimal. Sedangkan Metode *Dumbbell Variations* menekankan tiap bagian dikuasai terlebih dahulu dengan baik sesuai instruksi saja kemudian baru dilanjutkan penguasaan bagian berikutnya sehingga siswa yang baru belajar akan lebih sempurna dan baik dalam gerakannya sehingga memungkinkan peningkatan kemampuan Tolak Peluru gaya ortodok dalam cabang olahraga atletik, sedang pengulangan gerakan penggabungan akan diintegrasikan antar bagian sangat kurang, padahal teknik penggabungan antara bermain sangat mempengaruhi hasil yang akan dicapai. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa Metode *Incline Bench Press* lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan Tolak Peluru gaya ortodok dalam cabang olahraga atletik, dapat diterima kebenarannya.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data dapat diperoleh simpulan:

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara Metode *Incline Bench Press* Dan *Dumbbell Variations* Terhadap Hasil Tolak Peluru gaya ortodok Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Atlit Atletik SKODI khusus Jawa Tengah Tahun 2023. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu t_{hitung} lebih kecil dari pada t_{tabel} dengan taraf signifikansi.

2. Latihan Metode *Incline Bench Press* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *Dumbbell Variations* Terhadap Hasil Tolak Peluru gaya ortodok Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Atlit Atletik SKODI khusus Jawa Tengah Tahun 2023. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan Tolak Peluru gaya ortodok dalam cabang olahraga atletik menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Metode *Bench Press*) > kelompok 2 (kelompok yang mendapat Metode *Dumbbell Variations*).

Sehubungan dengan kesimpulan yang telah diambil dan implikasi, maka kepada para pelatih, disarankan sebagai berikut: pelatih bisa menajikan Metode *Incline Bench Presse* sebagai alternatif untuk peningkatan Hasil Tolak Peluru gaya ortodok Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Atlit Atletik SKODI Khusus Jawa Tengah Tahun 2023.

Daftar Pustaka

- (1) Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi*. Jakarta: Rineke Cipta.
- (2) Homan, M., dan Miller, L. J. (2008). *Coaching in organizations: Best coaching practices from the Ken Blanchard Companies*. John Wiley & Sons.
- (3) Wiarto, G. (2013). *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- (4) Winendra, A., Kharisma, J., & Joe, M. (2008). *Atletik*. Yogyakarta: Pustaka Insan Mandiri.