

MENINGKATKAN LATIHAN *RESISTENCE BAND* DAN *PUSH UP* TERHADAP KEKUATAN OTOT LENGAN ATLET GULAT HSU

Jarkani¹, Norma Anggara², Mita Erliana³

Pendidikan Jasmani JPOK FKIP, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru

Email: Jarkani343@gmail.com

ABSTRAK

Hal ini diperkirakan disebabkan oleh kurangnya sumber daya pendidikan berkualitas tinggi. Untuk menyiasatinya, Bidang Pengembangan Industri Olahraga Kamar Dagang dan Industri (Kadin) Indonesia menilai industrialisasi olahraga adalah jalan yang harus ditempuh. Selain itu, ini adalah waktu yang ideal untuk berpartisipasi dalam industrialisasi olahraga, karena negara-negara Barat dan Amerika Serikat tertarik untuk berinvestasi di olahraga Asia. Urnia dan Mahendra, n.d., mengutip Ibnu (2011), halaman 1. P (F. Parendeng, 2023). Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan menggunakan prosedur tes dan perlakuan, khususnya desain one-group pretest-posttest. Mengingat apa yang dikatakan Sugiyono (2014) (Rizki & Slameto, 2017). Berdasarkan data yang diberikan, komponen-komponennya homogen. Oleh karena itu, perhitungan parametrik dapat digunakan untuk terus mempelajari temuan tersebut. Hasil dari uji-t yang membandingkan dua pendekatan khusus gulat untuk memperkuat otot lengan menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik. Nilai yang signifikan secara statistik (nilai p dua sisi 0,000) dihasilkan oleh hal ini. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan pemain gulat HSU selama metode rolling dipengaruhi secara positif oleh latihan resistance band dan push-up. Hal ini didukung dengan indeks sig sebesar 0,000 – 0,05 yang berarti nilai signifikansi lebih kecil dari ambang batas signifikansi α sebesar 0,05.

Keywords: *ResistanceBand, PushUp, Kekuatan otot lengan*

PENDAHULUAN

Sayangnya olahraga negeri tercinta ini terus mengecewakan. Kurangnya bahan ajar berkualitas tinggi disebut-sebut sebagai penyebabnya. Industrialisasi olahraga dipandang sebagai solusi oleh Divisi Pengembangan Industri Olahraga Kamar Dagang dan Industri (Kadin) Indonesia. Mungkin kita juga akan mengangkat topik mengenai minat Barat untuk berinvestasi di olahraga Asia dan industrialisasi olahraga saat ini (Ibnu, 2011: 1) (Kurnia & Mahendra, n.d.). Hingga saat ini, masyarakat Indonesia harus berperan aktif dalam pertumbuhan industri olahraga agar industri olahraga dalam negeri dapat mendukung terciptanya olahraga yang sukses.

Peningkatan gerak merupakan salah satu bagian terpenting dari tujuan pelaksanaan pendidikan jasmani. Peningkatan gerak sangat penting bagi tumbuh kembang anak usia dini (Bayu et al., n.d.) Peningkatan prestasi dalam dunia olahraga tidak hanya sebatas kemampuan seorang pelatih yang sebelumnya telah berpengalaman sebagai atlet. Saat ini, sebagai seorang pelatih, Anda harus mengembangkan diri untuk meningkatkan kualitas kemampuan Anda, seperti mengikuti pelatihan kepelatihan atau mendapatkan lisensi untuk mendapatkan pengetahuan baru yang dapat diterapkan pada atlet Anda (Martindale & Nash, 2012) (Rohendi & Rustiawan, 2020)

Gulat menjadi salah satu cabang olahraga yang sedang ramai diperbincangkan. Bentuk seni bela diri individu pertama yang diketahui, gulat berasal dari Yunani Kuno dan Roma dan menekankan gerakan tangan, kaki, dan pinggang (ST BARUS, 2015). Dalam gulat,

seorang pegulat menggunakan kekuatan fisik untuk menundukkan atau mendominasi lawannya. Pasukan Belanda lah yang memperkenalkan gulat ke Indonesia, padahal olahraga tersebut sudah ada sejak zaman Romawi. Legenda mengatakan bahwa masyarakat Indonesia zaman dahulu berkumpul untuk menonton pertandingan gulat pada perayaan kota dan pasar malam (Mulyono dkk., n.d.).

Punggung, bahu, dan lengan dapat memperoleh manfaat dari latihan resistance band. Sebagai peralatan olahraga berbahan karet, resistance band efektif dan portabel. Item pelatihan yang dikenal sebagai resistance band, dirancang mudah digunakan dengan dua tali dan satu pegangan (Febrianto & Ismalasari, 2018; F Parendeng, 2023). Berdasarkan dua sudut pandang di atas, maka dapat dikatakan bahwa latihan resistance band adalah salah satu jenis latihan atletik yang menggunakan media karet elastis berbentuk tali, bersifat portabel dan efektif.

Untuk membangun lengan yang lebih kuat, lakukan beberapa push-up. Mereka mudah dilakukan dan memberikan hasil yang luar biasa. Salah satu jenis latihan beban yang memanfaatkan berat badan penggunanya sendiri untuk membentuk otot tubuh bagian atas dan memperkuat lengan dan bahu adalah push-up (Zalleg, et al., 2018; Surabaya, n.d.). Aliran pemikiran lain berpendapat bahwa push-up yang stabil adalah cara yang efektif untuk membangun kekuatan dan daya tahan tubuh bagian atas (Fahrizqi, 2020; Ari Iswanto, 2023). Berdasarkan kedua sudut pandang tersebut, latihan beban dengan push-up merupakan pilihan terbaik untuk mengembangkan kekuatan dan daya tahan tubuh bagian atas karena sederhana, mudah diakses, dan menyenangkan bagi peserta pelatihan.

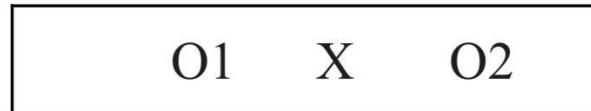
Para pegulat seringkali menggunakan taktik berguling, salah satunya adalah dengan mengerahkan kekuatan otot lengan yang unggul. Teknik berguling mengunci, menarik, dan mendorong lawan dengan menggunakan kekuatan otot lengan untuk menurunkan kestabilan pertahanan. Kekuatan seseorang didefinisikan sebagai jumlah kekuatan yang dapat diterapkan pada kontraksi otot dengan satu usaha maksimal. Sepengetahuan kami, ototlah yang benar-benar menghasilkan tenaga yang maksimal (Ismayati, 2011: 111; Made dkk., 2016). Ada banyak otot yang membantu tubuh bergerak. Ini adalah kualitas penting yang harus dimiliki semua bentuk kehidupan. Rangsangan dari luar seperti rangsangan arus listrik, rangsangan mekanis dengan panas atau dingin, dan lain-lain, dapat mempercepat kontraksi otot, menurut Syaifuddin (1997:36) (Syafrial Syafrial, 2017). Salah satu contoh ekstremitas atas adalah lengan. Dari paling proksimal hingga paling distal, tulang penyusun ekstremitas atas adalah tulang humerus, ulna, radius, pergelangan tangan, telapak tangan, dan radius. Palanges (Syaifudin, 1992:50) Karya yang dikutip adalah karya Intan dan Rusli tahun 2023.

Pegulat melakukan teknik berguling, yaitu teknik pantat, dengan cara berbaring telungkup di atas matras, mengunci perut atau dada, lalu dengan cepat berguling dengan gerakan kayang. Tujuan dari metode gerakan berguling adalah mengunci tangan atau menjaga dada tetap menempel pada punggung lawan. (Surya Widian, 2019) mengutip Anastasia Pujitriherawati (2010): “jika ingin mendorong lawan ke kiri, melangkahlah dengan kaki kanan lalu condongkan tubuh ke atasnya agar paha lawan tetap menempel di dadanya.” Dua poin diberikan untuk setiap lemparan.

METODE

Dengan menggunakan teknik tes dan perlakuan, penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental, khususnya desain one-group pretest-posttest. Bahwa “ada beberapa jenis desain pra-eksperimental, yaitu: One Shot Case Study, One-Group pretest-posttest design, dan utuh-Group Comparison” (Sugiyono 2014, dikutip dalam Rizki & Slameto 2017). Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen yaitu one-group pretest-posttest. Fitur-fitur berikut disertakan dalam desain ini:

Gambar.1DesainPenelitian Keterangan:



- O1 : Tes awal (pretest)
- X : diberikan suatu perlakuan(treatment)
- O2 : Tes akhir (post test)

Subjek penelitian

Dengan menggunakan pendekatan sampel side-purposive, sembilan pemain gulat dari HSU berpartisipasi dalam penelitian ini. “Teknik pengambilan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik populasi.” Purposive sampling, yaitu kriteria yang telah ditentukan sebelumnya yang digunakan untuk memilih sampel, itulah yang digunakan di sini (Sugiyono, 2014).

Beberapa hal yang perlu diingat adalah:

- a. Atlet gulat HSU dengan umur di atas 17 tahun.
- b. Sanggup mengikuti progam Latihan.

Table 1.Norma pengukuran kekuatan otot lengan laki-laki dan perempuan

No	Kategori	Laki-Laki (KG)	Perempuan (KG)
1.	Baik Sekali	≥ 44	≥ 44
2.	Baik	35 - 43.5	35 - 43.5
3.	Cukup	26 - 34.5	26 - 34.5
4.	Kurang	18 - 25.5	18 - 25.5
5.	Kurang sekali	≤ 17.5	≤ 17.5

Sumber : (PAIFORI, 2014) (Arifin, 2019)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dengan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial (menguji hipotesis), bagian ini akan mengkaji tygbnemuan penelitian. Grafik yang dibuat menggunakan metode latihan resistance band dan metode latihan push up, serta nilai minimum dan maksimum, rata-rata, deviasi standar, varians, distribusi frekuensi relatif, dan persentase semuanya merupakan bagian dari analisis deskriptif yang menyoroti lengan terbaik. kekuatan otot. memberikan petunjuk sekaligus menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan analisis inferensial. Carry dilakukan dengan memanfaatkan kelompok data berpasangan (pre-post test) dan kelompok data yang dihasilkan antara teknik latihan resistance band dan metode latihan push up.

Pengujian Prasyarat Analisis Uji Normalitas

Hipotesis penelitian kami dievaluasi dengan menggunakan uji-t. Penting untuk memastikan bahwa sampel data mewakili populasi yang terdistribusi normal dengan varian yang homogen sebelum menjalankan uji-t. Data diperiksa normalitasnya menggunakan uji Kolmogorov Smirnov pada SPSS versi 20. Hasil dirangkum dari uji normalitas data pada semua jenis penelitian.

Tabel 2.

Rangkuman Deskripsi Keterampilan kekuatan otot lengan Dalam olahraga gulat, Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan Metode Mengajar.

Metode	Tes	p	sig	Keterangan
<i>resistence band</i>	Pretest	0,714	0,05	Normal
<i>push up</i>	Posttest	0,841	0,05	Normal

Hasil berdistribusi normal jika p-value lebih dari 0,05, dan tidak berdistribusi normal jika p-value kurang dari 0,05. Data sebelum ujian dan data sesudah ujian memiliki nilai data p (sig) > 0,05, data pretest 0,714 > 0,05, dan data posttest 0,841 > 0,05, seperti tes normalitas pada tabla 1 diatas.

Uji Homogenitas Varians

Uji homogenitas varians pada penelitian ini dilakukan dengan bantuan software SPSS versi 23. Hasil uji homogenitas varians yang membandingkan setiap kumpulan data dijelaskan untuk mendukung premis penelitian.

Tabel 3.

Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Latihan <i>resistence band</i> dan <i>push up</i>	Based on Mean	1.747	1	16	0,205
	Based on Median	1.120	1	16	0,306
	Based on Median and with adjusted df	1.120	1	13.955	0,308
	Based on trimmed mean	1.761	1	16	0,203
	Based on Mean	1.747	1	16	0,205

Berdasarkan tabel 2 tersebut bisa ditinjau yakni skor signifikansi berdasarkan pada nilai rata-rata 0,205 > 0,05, menjadikan bisa dinyatakan yakni keberagaman hasil sesudah tes yakni tidak ada perbedaan dan homogen. Oleh karena itu, berdasarkan data diatas yang unsurnya homogen jadi kajian hasilnya bisa diteruskan melauai perhitungan parametrik.

Peningkatan Metode latihan *resistence band* dan metode latihan *push up* terhadap Keterampilan kekuatan otot lengan olahraga gulat

Tabel 4.

Hasil Uji Perbedaan Keterampilan kekuatan otot lengan olahraga gulat antara Metode latihan *resistance band* dan metode latihan *push up*.

		Paired Differences							
		Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2- tailed)	
Mean	n			Lower	Upper				
Pair 1	pretest - posttest	-5.00000	1.22474	.40825	-5.94142	-4.05858	-12.247	8	.000

Temuan penelitian ini berasal dari uji-t, yang membandingkan kemandirian dua jenis latihan kekuatan untuk gulat—satu menggunakan *resistance band* dan yang lainnya menggunakan *push-up*. Hasilnya signifikan secara statistik (nilai p dua arah = 0,000). Kita dapat menyimpulkan bahwa pengujian tersebut substansial atau penting karena hasil signifikan ini lebih rendah dari kriteria signifikansi $\alpha = 0,05$. Latihan kekuatan otot lengan gulat dengan *resistance band* dan dengan *push up* cukup berbeda, ditunjukkan dengan pilihan menerima atau menolak H_0 . Fakta bahwa nilai t positif menunjukkan bahwa kemampuan kekuatan lengan yang diperlukan untuk gulat dihasilkan oleh teknik latihan *resistance band* dan *push-up*.

Pembahasan Kekuatan lengan gulat dapat ditingkatkan dengan penggunaan teknik latihan *resistance band* dan metode latihan *push-up*, menurut pengujian hipotesis. Menurut Kurniawan (2015:98), kekuatan adalah kemampuan otot untuk menaklukkan tantangan dalam jangka waktu tertentu. Hanif (2015) menyatakan bahwa kekuatan adalah kapasitas otot untuk berkontraksi sebagai respons terhadap kekuatan eksternal (Arm Muscle Strength et al., 2019). Kekuatan otot didefinisikan secara fisiologis sebagai kapasitas suatu otot atau sekumpulan otot untuk mengerahkan satu kontraksi maksimal dalam menghadapi suatu gaya atau beban (Widiastuti, 2011:76; M. NUSRI RACMAM, 2018). Uraian di atas menunjukkan bahwa teknik berguling dalam gulat memerlukan tenaga yang besar pada otot lengan.

Latihan kekuatan menggunakan *resistance band* dan *push-up* adalah cara yang bagus bagi pegulat untuk mengembangkan lengannya. Penelitian telah menunjukkan bahwa dengan mendidik atlet untuk mengikuti gerakan dengan mudah, metode pelatihan ini membantu pengembangan mentalitas pertumbuhan. Menurut penelitian, karet gelang dapat meningkatkan daya ledak dan kekuatan otot (Ramadhan et al., 2023; Romadhon, 2017). Pegangannya ada untuk kenyamanan Anda pada *resistance band*. selama latihan band resistensi. Menurut Jakaku Saputra (2019) dan Sutarmin (2007), Saat melakukan *push up*, Anda berbaring telentang dan mengangkat diri hanya dengan menggunakan tangan dan kaki. Salah satu cara untuk memperkuat lengan adalah dengan melakukan *push-up*. Uraian di atas menunjukkan bahwa atlet menerima pendekatan latihan *resistance band* dan latihan *push-up*, yang menjadi pertanda baik bagi efektivitasnya. Teknik dasar berguling dalam gulat dapat digunakan untuk memandu proses pembelajaran yang sebenarnya.

Temuan penelitian ini menyoroti semakin banyak bukti yang menunjukkan bahwa pemain gulat HSU meningkatkan teknik roll mereka dengan penggunaan teknik *resistance band* dan latihan *push-up*. Dua temuan setara menurut hasil pengujian hipotesis. Nilai p (sig) yang tidak besar pada tingkat Sig menunjukkan bahwa teknik *resistance band* dan latihan *push up* berpengaruh positif terhadap kemampuan kekuatan otot lengan peserta gulat HSU. kurang dari 0,05 yaitu 5%.

KESIMPULAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa mendorong diri sendiri untuk melakukan push-up dan latihan resistance band meningkatkan kekuatan teknik rolling pemain gulat HSU, dengan efek positif yang signifikan (indeks sig $0,000 < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Ari Iswanto. (2023). Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Cgfu-Pm 515 Untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Senam Pada Peserta Didik Sekolah Dasar. *Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Cgfu-Pm 515 Untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Senam Pada Peserta Didik Sekolah Dasar*, 45–47.
- Arifin, R. (2019). *Done (M. Yani) Artikel Jurnal*.
- Bayu, O. :, Fakultas, N., & Keolahragaan, I. (N.D.). *Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini*.
- Dibuat, S. I., Salah, S., Persyaratan, S., Mendapatkan, U., Sarjana, G., & Kepelatihan, P. (2016). *Perbandingan Latihanrope Climbing Danpull Up Terhadap Kekuatan Cengkramanpada Atlet Gulat Ppop(Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar) Dki Jakarta Dan Sko (Sekolah Khusus Olahragawan) Ragunan Tahun 2016 Jeremia Siregar 6315127834 Pendidikan Kepelatihan Olahraga*.
- F Parendeng. (2023). Pengaruh Latihan Resistance Band Dan Latihan Karet Ban Terhadap Kemampuan Shooting Pada Atlet Sepakbola Kabupaten Luwu. *Pengaruh Latihan Resistance Band Dan Latihan Karet Ban Terhadap Kemampuan Shooting Pada Atlet Sepakbola Kabupaten Luwu*, 3–4.
- Intan, L., & Rusli, M. (2023). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Pada Permainan Bola Voli Siswa Sma Negeri 1 Kulisusu Kabupaten Buton Utara. *Journal Olympic*, 3(1).
- Jaka Saputra. (2019). Pengaruh Latihan Push –Up Dan Latihan Pull –Upterhadap Kemampuan Pukulan Lurus Olahraga Pencak Silat Pada Siswa Ekstrakurikulersmp Negeri 1kota Bengkulu. *Pengaruh Latihan Push –Up Dan Latihan Pull –Upterhadap Kemampuan Pukulan Lurus Olahraga Pencak Silat Pada Siswa Ekstrakurikulersmp Negeri 1kota Bengkulu*.
- Kekuatan Otot Lengan, P., Dan, K., & Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Program Pascasarjana, F. (2019). *Kecemasan Terhadap Kemampuan Roll Ke Depan Pada Senam Lantai Peserta Didik Smp Negeri 3 Watansoppeng The Influence Of Arms Muscle Strength, Balanca,And Anxiety On Forward Roll Skills In Gymnastics Of Students At Smpn 3 Watansoppeng*.
- Kurnia, M., & Mahendra, A. (N.D.). *Peluang Industri Olahraga Di Indonesia*.
- M. Nusri Racmam. (2018). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Servis Atas Bola Voli Pada Atlet Voli Putera Persatuan Keluarga Padang Pariaman Pekanbaru. *..Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Servis Atas Bola Voli Pada Atlet Voli Putera Persatuan Keluarga Padang Pariaman Pekanbaru*.
- Mulyono, A., Febrianti, R., Pd, M., Rumpoko, S. S., Pd, S., & Or, M. (N.D.). Perbedaan Pengaruh Latihan Handstand Push-Up Dan Floor Push-Up Terhadap Daya Tahan Otot Lengan Atlet Gulat Putra Jawa Tengah Tahun 2020. In *Jurnal Ilmiah Penjas* (Vol. 7, Issue 2).
- Ramadhan, Z. F., Sari, F., Rachman, F., Kunci, K., Pengaruh, :, Bance, R., Beban, L., & Lengan, O. (2023). Pengaruh Latihan Resistance Band Dan Latihan Beban (Barbel 1kg) Terhadap Power Otot Lengan Pada Atlet Taekwondo Pesawaran Provinsi Lampung. *Journal Penjaskesrek*, 10(1), 38–48. <https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek>
- Rizki, E., & Slameto, W. (2017). *Pengaruh Penerapan Metode Teams Games Tournament Berbantuan Permainan Dadu Terhadap Hasil Belajar Ipa*.
- Rohendi, A., & Rustiawan, D. H. (2020). Kebutuhan Sport Science Pada Bidang Olahraga Prestasi. *Journal Respects*, 2(1), 30–45.

- St Barus. (2015). 9. Nim. 6101121043 Chapter I. *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Permainan Fight For Aball Dengan Metode Latihan Permainan Ekor Rubah Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Kuda-Kuda Pada Atlet Gulat Usia Pemula (8-12 Tahun) Boys Gulat Club Tahun 2015*, 1–1.
- Surabaya, U. N. (N.D.). *Pengaruh Latihan Chest Press Resistance Band Dan Push Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Mahasiswa*.
- Surya Widian, M. (2019). *Abstract The Effect Of Manchinnet Training And Coupling Towards The Results Of The Sugar Roll On The Pelatprov Son Lampung Athlet Tahun 2019*.
- Syafrial Syafrial. (2017). Kontribusi kekuatan otot lengan dan kelincahan terhadap half Nelson pada atlet gulat provinsi Bengkulu tri Wahono. *Kontribusi kekuatan otot lengan dan kelincahan terhadap half Nelson pada atlet gulat provinsi Bengkulu tri Wahono*.