

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL SCOOP TOSS*
DENGAN LATIHAN *MEDICINE BALL THROW* TERHADAP POWER
OTOT LENGAN BAHU PADA TIM BOLAVOLI PUTRI SMAN
OLAHRAGA PROVINSI RIAU**

Rahmat Hidayat¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO³

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

ABSTRACT

This research is experimental research. The research was carried out at Senior High School Sports Girls volleyball team Riau Province. Data were obtained and collected through the initial test and final test before and after exercise medicine ball scoop toss and medicine ball throw. The data were analyzed descriptively. The results show that the identification problem SMAN women volleyball team sports do not have the power Riau shoulder muscles a good arm. This is due to the lack of exercise that leads to physical padakondisi and exercise programs that are less systematic and planned. The issues raised in this study is "Are there differences in the effects of exercise medicine ball scoop toss with exercise medicine ball throw on the shoulder arm muscle power at Senior High School girls volleyball team sports Riau province?" Research hypothesis proposed in this study was "There are differences in the effects of exercise medicine ball scoop toss with exercise medicine ball throw on the shoulder arm muscle power at Senior High School girls volleyball team sports Riau Province. "this study aimed to determine differences in the effects of exercise medicine ball scoop toss with exercise medicine ball throw on the shoulder arm muscle power in girls volleyball team SMAN Sports Riau Province. T test analysis results of the analysis result $t_{arithmetic}$ of 0.4 and t_{table} of 1.812. Means $t_{arithmetic} < t_{table}$ so H_0 accepted and H_a rejected. It concludes that there is no significant difference in the effect exercise medicine ball scoop toss with exercise medicine ball throw on the shoulder arm muscle power in girls volleyball team SMAN Sports Riau Province.

Keywords: *Exercise Medicine Ball Scoop Toss and Exercise Medicine Ball Throw, Power Sleeve Shoulder Muscles.*

1. Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga FKIP Universitas Riau, Nim 0805135445, Alamat: Desa Aur Sati Kampar
2. Dosen Pembimbing I, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081268470051)
3. Dosen Pembimbing II, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081365361995)

A. PENDAHULUAN

Salah satu tujuan dari pendidikan jasmani di lembaga-lembaga pendidikan diantaranya ialah untuk meningkatkan kemampuan siswa melalui aktivitas jasmani yang diaplikasikan melalui cabang-cabang olahraga yang sudah memasyarakat di lingkungan suatu lembaga pendidikan atau sekolah yang bersangkutan. Dan pada kenyataan masyarakat sangat banyak mengharapkan peningkatan kemampuan peserta didik terutama dalam cabang olahraga.

Oleh karena tuntutan masyarakat tersebut timbul persoalan mendasar yaitu bagaimanakah cara meningkatkan kemampuan siswa dalam penguasaan keterampilan cabang olahraga, sehingga alokasi waktu yang tersedia dan sarana pada satu sekolah dapat diefektifkan penggunaan dan tujuan yang diinginkan dapat tercapai secara maksimal.

Cabang olahraga permainan bolavoli merupakan suatu cabang olahraga yang sangat memasyarakat, oleh karena itu peningkatan keterampilan bermain bolavoli para siswa di suatu sekolah sudah merupakan suatu keharusan setelah melihat tuntutan yang sangat besar dari masyarakat.

Unsur kondisi fisik yang dimiliki permainan bolavoli adalah kekuatan, kelentukan, kelincahan, kecepatan dan daya tahan. Berdasarkan karakteristik tersebut, maka permainan bolavoli harus melatih komponen itu, tentunya melalui proses latihan, dimana tujuan latihan adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan potensi yang semaksimal mungkin.

Dari tuntutan-tuntutan tersebut maka perlu adanya wadah untuk pengembangan latihan-latihan yang diperlukan dalam pengembangan pencapaian prestasi, dan hal ini jugalah yang memicu terbentuknya klub-klub ataupun sekolah-sekolah dengan sistem pengembangan prestasi dibidang olahraga, salah satunya adalah SMAN Olahraga Provinsi Riau dengan tim bolavolinya.

Bolavoli adalah olahraga yang membutuhkan seluruh unsur-unsur kondisi fisik yang baik saat pertandingan. Komponen-komponen kondisi fisik yang dimaksud menurut M. Sajoto (1995:8) meliputi kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, dan ketepatan reaksi, dan keseluruhannya tersebut hanya akan diperoleh melalui latihan.

Dilihat dari teknik dasar permainan bolavoli, banyak teknik yang harus dilakukan dengan melibatkan kekuatan dari otot-otot tangan termasuk otot lengan bahu seperti servis, *smash*, *blok*, *passing* dan lainnya, hal ini menunjukkan bahwa unsur kondisi fisik yang dominan dalam permainan ini salah satunya adalah *power* otot lengan bahu, yang apabila unsur ini tidak terpenuhi dengan baik, maka pemain juga tidak akan dapat bermain dengan optimal selain didukung dengan unsur-unsur lainnya.

Namun dari pengamatan penulis tim bolavoli putri SMAN Olahraga Provinsi Riau belum memiliki *power* otot lengan bahu yang maksimal yang

seharusnya dimiliki oleh pemain voli, dan hal ini juga dapat ditingkatkan dengan latihan-latihan yang menjurus kedalam unsur ini seperti dikemukakan oleh James C. Radcliffe dan Robert C. Farentinos, PhD (1985: 88-89, 98-99,108-109):

- Latihan vertical swing dengan menggunakan dumbel dengan berat 15 sampai 30 pound.
- Latihan *medicine ball scoop toss* atau latihan melempar bola medicine ke atas dengan berat bola 9 sampai 15 pound dan menangkapnya kembali.
- Latihan *medicine ball throw* atau latihan melempar bola medicine seberat 9 sampai 16 pound dengan posisi berlutut.

Serta latihan-latihan lain yang mampu meningkatkan *power* otot lengan bahu untuk pemain bolavoli.

Dari uraian di atas, maka penulis tertarik mengangkat masalah ini menjadi suatu penelitian dengan judul “ Perbedaan pengaruh latihan *medicine ball scoop toss* dengan latihan *medicine ball throw* terhadap *power* otot lengan bahu pada tim bolavoli putri SMAN Olahraga Provinsi Riau.”

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dimulai dengan menentukan sampel yaitu tim bolavoli putri SMAN Olahraga Provinsi Riau yang terdiri dari 12 orang, kemudian melakukan *pretest* dengan tujuan mengukur *power* otot lengan bahu menggunakan tes tolak bola medicine, tes ini dilakukan dengan cara menolak bola medicine sekuat mungkin dalam keadaan duduk pada kursi sandaran, tes dilakukan 3 kali, tolakan terjauh yang dianggap sebagai hasil tes. Kemudian meranking hasil *pretest* untuk menentukan kelompok perlakuan. Dari kelompok tersebut diberikan latihan *medicine ball scoop toss* pada kelompok 1 dan latihan *medicine ball throw* pada kelompok 2 selama 4 minggu dengan frekuensi latihan sebanyak 4 kali dalam seminggu. Melakukan *posttest* diakhir penelitian. Setelah diperoleh data *pretest* dan *posttest*, data dianalisis dengan menggunakan uji normalitas dan uji-t.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

a. Hasil analisis statistik deskriptif

Tabel 1 . Analisis Data Statistik Deskriptif Seluruh Sampel

STATISTIK	Preetest		Posttest	
	Kelompok 1	Kelompok 2	Kelompok 1	Kelompok 2
Sampel	6	6	6	6
Mean	3,49	3,43	4,18	4,10
Std. Deviation	0,25	0,22	0,25	0,25
Variance	0,06	0,05	0,06	0,06
Minimum	3,23	3,23	3,86	3,84
Maximum	3,88	3,86	4,55	4,42
Sum	20,94	20,56	25,07	24,60

b. Hasil Uji Normalitas

Tabel 2. Uji Normalitas Data Hasil Test *Power* Otot Lengan Bahu

Variabel	Kelompok	$L_{0\text{Max}}$	L_{Tabel}
Hasil Pree test	Kelompok 1	0,2123	0,319
	Kelompok 2	0,2576	
Hasil Post test	Kelompok 1	0,2517	
	Kelompok 2	0,1841	

Dari tabel di atas terlihat bahwa seluruh data menghasilkan $L_{0\text{max}}$ lebih kecil dari L_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan seluruh data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

a. Hasil Uji 't'

Tabel 3. Analisis Uji t

1	Jumlah Sampel	6
2	Rata-rata Kelompok 1	0,69
3	Rata-rata Kelompok 2	0,67
4	Standar error dari beda	0,05
5	Sumsquare dari sampel 1	0,095
6	Sumsquare dari sampel 2	0,108
7	t	0,4

2. Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: perbedaan pengaruh latihan *medicine ball scopp toss* dengan latihan *medicine ball throw* terhadap *power* otot lengan bahu pada tim bolavoli SMAN Olahraga Provinsi Riau, dan dari hasil analisis data menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara tiga variable tersebut di atas.

Latihan *medicine ball scopp toss* adalah melempar bola *medicine* ke atas hingga membentuk lengkung seperti sendok. Tujuan latihan ini adalah untuk meningkatkan *power* atau kekuatan otot lengan bahu. Latihan ini juga melibatkan otot punggung bawah, pinggul, bahu, lengan, dan paha depan, Latihan ini menggunakan bola *medicine* dengan berat 9 sampai 15 pound, dilakukan 3 sampai 6 set dan 8 sampai 10 repetisi dengan istirahat 1 menit setiap setnya.

Latihan *Medicine ball throw* adalah melempar bola *medicine*. Tujuan latihan ini adalah untuk meningkatkan *power* atau kekuatan otot lengan bahu. Otot-otot yang dilibatkan dalam latihan ini adalah otot lengan bahu dan otot dada, Latihan ini menggunakan bola *medicine* dengan berat 9 sampai 16 pound, dilakukan 3 sampai 6 set dan 10 sampai 20 repetisi dengan istirahat 2 menit setiap setnya.

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa kedua jenis latihan tersebut sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *power* otot lengan bahu pada tim bolavoli putri SMAN Olahraga Provinsi Riau. Namun dari hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *medicine ball scopp toss* dengan latihan

medicine ball throw terhadap *power* otot lengan bahu ada tim bolavoli putri SMAN Olahraga Provinsi Riau. Tetapi apabila dilihat dari rerata hitung dari kedua jenis latihan tersebut dapat dilihat bahwa latihan *medicine ball scoop toss* memberikan pengaruh lebih tinggi dibandingkan dengan latihan *medicine ball throw*, dengan kata lain data memberikan indikasi latihan *medicine ball scoop toss* lebih baik daripada latihan *medicine ball throw* untuk peningkatan *power* otot lengan bahu pada tim bolavoli putri SMAN Olahraga Provinsi Riau.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan statistik uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 0,4 dan t_{tabel} sebesar 1,812. Berarti $t_{hitung} < t_{tabel}$, sehingga dapat disimpulkan sebagai berikut: tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *medicine ball scoop toss* dengan latihan *medicine ball throw* terhadap *power* otot lengan bahu pada tim bolavoli putri SMAN Olahraga Provinsi Riau. Dari kesimpulan tersebut maka perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan waktu yang lebih lama dengan mengupayakan faktor pemberian gizi yang memadai, subyek penelitian diasramakan, pengendalian kegiatan fisik lainnya serta untuk memanfaatkan hasil penelitian ini dalam rangka peningkatan *power* otot lengan bahu dengan memilih latihan *medicine ball scoop toss* dan *medicine ball throw*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. 1994. *Power Training For Sport: Plyometrics For Maximum Power Development*. Canada: Coaching Association of Canada.
- Gabriel, J. F. 1996. *Fisika Kedokteran*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Google.com/*pengertian latihan*. 25 Juni 2012.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud. Dirjen Pendidikan Tinggi P2LPTK.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran olahraga*. Surakarta : LPP UNSDitjen.
- Kusyanto, Yanto. 1999. *Penuntun Belajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan I*. Bandung: Ganeca Exact Bandung.
- Nazir, Mohammad. 1988. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nossef, Yossek. 1982. *Teori Umum Latihan*.
- Nurhassan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta : Ditjen Olahraga.
- PBVSJ. (1995:59). *Latihan Explosive Power*. Jakarta: PP.PBPSI
- Sajoto. 1995. *Kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Syafruddin. 1999. *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP.