

PROSIDING SNPO 2018

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



THE
Character Building
UNIVERSITY



Penyelenggara :
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING

SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. (Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE
Character Building
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
Drs. Suharjo, M.Pd.
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.
Drs. Mesnan, M.Kes.
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.
Akbar Zahriali, S.Pd.
Rian Handika, S.Pd.
Sri Astuti, S.Pd.
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan
Telp: 061-6625972
E-mail: fik@unimed.ac.id
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun
tanpa ijin tertulis dari penerbit



KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
NIP. 19660520 199102 1 001



Pengaruh <i>Single Leg Stride Jump</i> Dan <i>Stride Jump Crossover</i> Terhadap Power Otot Tungkai Dan <i>Lay Up Shoot</i> <i>Erik Saputra Kaban</i>	573
Pengaruh Metode Latihan <i>Part Method, Whole Method</i> Dan Kelentukan Pencak Silat Kategori Seni Tunggal <i>Mawar Sari</i>	581
Peran Metode Latihan Dalam Melatih Teknik Dasar Beladiri Tarung Derajat <i>Toji Parulian Tambunan</i>	586
Perbedaan Boomerang <i>Run With The Ball</i> Dengan Latihan <i>Curving Line Trajectory</i> Terhadap Kecepatan Menggiring Bola <i>Muammar Afif Marpaung</i>	592
Pengembangan Model Latihan Teknik Egosan Dengan Tendangan Lurus Pada Pencak Silat <i>William Filipus</i>	598
Motivasi Atlet Atletik Berlatih Di PPLM Sumatera Utara <i>Ihsan Idris Silalahi</i>	604
Ilmu Kepelatihan Sebagai Dasar Melatih Olahraga <i>Hisar Edy Irwanto Sibarani</i>	610
Kepelatihan Olahraga <i>Hardi Jonathan</i>	615
Analisis Kinerja Pelatih Di Perguruan Kei Shin Kan Karate-Do Sumatera Utara <i>Rafika Ardilla</i>	619
Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berlatih Atlet Bola Voli <i>Sukma Mentari Pertiwi</i>	624
Mengenal Teknik Olahraga Panahan Berbasis Analisis Biomekanika <i>M. Irfan</i>	630
Pengaruh Latihan Permainan Sundulan Segitiga Terhadap Kemampuan Teknik Dasar <i>Heading</i> Sepakbola <i>Saiful Adrian</i>	640
Pengaruh Latihan <i>Incremental Vertical Hop</i> Terhadap <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai <i>Syarfani</i>	646
Kontribusi Latihan <i>Heavy Bag Stroke</i> Dan <i>Horizontal Swing</i> Terhadap Peningkatan Kemampuan Push <i>Hasnul Haris</i>	650



KONTRIBUSI LATIHAN *HEAVY BAG STROKE* DAN *HORIZONTAL SWING* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *PUSH*

Hasnul Haris

Program Pascasarjana Universitas Negeri Medan

hasnulharis88@gmail.com

Abstrak. Penelitian bertujuan mengetahui kontribusi secara bersama-sama latihan *heavy bag stroke* dan latihan *horizontal swing* terhadap peningkatan kemampuan *push* atlet puteri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dengan pelaksanaan latihan *heavy bag stroke* dan latihan *horizontal swing*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet puteri Unimed Hoki Club Tahun 2012 yang berjumlah 18 orang. Jumlah sampel 8 orang yang diperoleh dengan teknik *random sampling*. Selanjutnya diberi latihan *heavy bag stroke* dan latihan *horizontal swing*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dilakukan dengan tes dan pengukuran. Teknik analisis data menggunakan prosedur statistik, selanjutnya dianalisis dengan uji regresi. Dari perhitungan data untuk hipotesis pertama, kedua dan ketiga terhadap kemampuan *push*, uji keberartian koefisien ganda dengan dk (2:1) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $F_{tabel} 200$ dan $F_{hitung} -0,82$, maka diketahui bahwa $F_{hitung} < F_{tabel}$. Dari data tersebut disimpulkan latihan *heavy bag stroke* dan latihan *horizontal swing* tidak memberikan kontribusi yang signifikan secara bersama-sama terhadap kemampuan *push*.

Kata kunci: *Push, Heavy Bag Stroke, Horizontal Swing*

PENDAHULUAN

Latihan untuk menguasai suatu keterampilan membutuhkan suatu program dengan waktu yang panjang serta terencana. Kegiatan latihan harus menggunakan prinsip belajar yaitu dalam belajar memiliki tujuan untuk menguasai suatu pengetahuan atau keterampilan dilakukan melalui beberapa tahapan. Begitu pula dengan latihan harus diberikan melalui tahapan yaitu dari tahap yang mudah mengarah tahap yang lebih sulit, dari yang sederhana menuju tahapan yang lebih kompleks dan diberikan secara berkesinambungan pula (Amir Supriadi, 2015).

Hoki adalah salah satu cabang olahraga prestasi dari sekian banyak cabang olahraga yang ada. Permainan hoki dimainkan di lapangan, baik itu lapangan sintetis (karpet) untuk standar internasional atau bisa juga dimainkan di lapangan rumput. Di Indonesia lapangan sintetis (karpet) hanya ada satu yaitu di Jakarta. Untuk di Sumatera Utara permainan hoki masih dimainkan di lapangan rumput., Setiap pemain hoki harus mampu menguasai teknik-teknik dalam permainan hoki. Adapun teknik dasar dalam permainan hoki adalah : 1. *Dribbling*, 2. *Hit*, 3. *Push*, 4. *Flick*, 5. *Scoop*, 6. *Tapping* dan 7. *Stop Ball*.

Dari 11 (sebelas) pemain tiap regunya, kerjasama tim sangat dibutuhkan dalam permainannya. Salah satu bentuk kerjasama tim yang baik adalah saling mengoper (*passing*) bola antar pemain di tiap lininya. *Push* adalah salah satu cara *Passing* bola dalam jarak pendek atau menengah yang biasa digunakan dalam permainan hoki. M. Ryan (1992:8) mengatakan bahwa: "*pushing is the fastest and safest*



method of passing when you are under pressure. A strong reliable push must be one of every player's skill"

Namun kemampuan *Push* tidak mudah untuk dikuasai. Karena disamping kemampuan teknik yang baik, kemampuan fisik juga harus dituntut untuk baik pula. Teknik baik tetapi faktor fisik tidak mendukung, maka pelaksanaannya pasti kurang berhasil. Akibatnya *Passing Push* tidak menemui sasaran, sehingga bola mampu dicuri oleh pemain lawan atau bahkan bola bisa keluar dari lapangan permainan, sehingga dapat merugikan tim. Untuk itu perlu memiliki kondisi fisik yang mendukung disamping keterampilan teknik yang baik pula.

Berdasarkan pengamatan penulis selama mengikuti *coaching clinic* dan perwasitan serta diskusi dengan pelatih di salah satu klub hoki di Sumatera Utara yaitu Unimed Hoki *Club*, bahwa kemampuan *Push* atlet puteri Unimed Hoki *Club* masih kurang. Ditinjau dari segi prestasi, atlet puteri Unimed Hoki *Club* juga mengalami penurunan prestasi. Hal ini terlihat jelas pada saat mengikuti Liga Hoki Mahasiswa Nasional (LIHOMANAS) VII 2008 juara III, Kejuaraan Hoki *Indoor* Mahasiswa Antar Perguruan Tinggi se Indonesia piala bergilir Menegpora RI V 2010 hanya sampai 8 besar, Kejuaraan Hoki *Indoor* Mahasiswa Antar Perguruan Tinggi se Indonesia piala bergilir Menegpora RI VI 2010 juga hanya sampai 8 besar, bahkan pada Liga Hoki Mahasiswa Nasional (LIHOMANAS) VIII 2011 hanya peringkat 3 di pool, sehingga tidak lolos ke babak kedua.

Berdasarkan uraian diatas, penulis menyimpulkan bahwa perlu diadakannya sebuah penelitian ilmiah. Hal ini dilakukan karena penulis menarik kesimpulan sementara bahwa kemampuan *Passing Push* atlet puteri Unimed Hoki *Club* masih kurang dan masih belum seperti yang diharapkan. Untuk meningkatkan kemampuan *Passing Push* perlu diberikan latihan-latihan yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot lengan dan kelentukan (*Flexibility*) pinggang. Dalam hal ini latihan yang diberikan adalah *Plyometric*. Maka penulis ingin melakukan penelitian dengan judul "Kontribusi latihan *Heavy Bag Stroke* dan latihan *Horizontal Swing* terhadap peningkatan kemampuan *Push* pada atlet puteri Unimed Hoki *Club* 2012".

Teknik pelaksanaan latihan *Heavy Bag Stroke* menurut James C. Radcliffe, dan Robert C. Farentinos, (1997:17) dikatakan sebagai berikut: "lakukan gerakan dorongan pada *heavy bag* dengan menggunakan lengan atau tangan bagian dalam, masing-masing set sebanyak 10 - 20 kali dorongan. Lakukan: 2 - 4 set dengan waktu istirahat 1 - 2 menit".

Menurut James C. Radcliffe, dan Robert C. Farentinos, (1997:8) "*horizontal swing*, merupakan suatu bentuk latihan yang melibatkan otot-otot bahu dan lengan serta *posterior* (belakang), *lateral* (samping), dan badan *anterior* (depan)". Gerakan dasar pada *horizontal swing* ini berporos pada lengan, bahu dan pinggang, sehingga ada kesesuaian dalam gerak *passing push* dalam permainan hoki yang juga mengutamakan kelentukan pinggang.

METODE PENELITIAN



Sesuai dengan penjelasan dan tujuan penelitian yang diuraikan sebelumnya bahwa penelitian yang digunakan bermaksud untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi secara bersama-sama latihan *Heavy Bag Stroke* dan latihan *Horizontal Swing* terhadap peningkatan kemampuan *Push* atlet puteri Unimed Hoki Club 2012.

Sehubungan dengan hal tersebut, maka peneliti menggunakan metode yang dianggap sesuai dengan permasalahan yang hendak diteliti, yaitu menggunakan metode eksperimen dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran.

Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *ekperimen*, dengan menggunakan tes dan pengukuran. Adapun desain penelitian ini dirancang sebagai berikut:

Tabel 1. Desain Penelitian *Randomized Pretest-Posttest One Group Design*

TI	BENTUK LATIHAN	T2
<i>Pre Test</i>	<i>Heavy Bag Stroke</i> <i>Horizontal Swing</i>	<i>Post Test</i>

Keterangan :

T1 (Tes Awal) = Tes awal *power* otot lengan

Tes awal kelenturan otot pinggang

Tes awal kemampuan *Push*

T2 (Tes Akhir) = Tes akhir *power* otot lengan

Tes akhir kelenturan otot pinggang

Tes akhir kemampuan *Push*

Instrument Penelitian

Tes *Power* Otot Lengan

Tes yang digunakan adalah Tolak Bola *Medicine* (TBM). Menurut Harsuki (2003:336).

Tujuan : Untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu

Tes Kelenturan Otot Pinggang

Tes yang digunakan adalah Duduk Berlunjur dan Meraih (*sit & reach*). Menurut Harsuki (2003:336).

Tes Kemampuan *Push*

Memasukkan 6 (enam) bola ke gawang yang ukuran panjangnya 1 *yard* dari jarak 14 *yard*. Menurut Maratua Simanjuntak (1978:43)

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Data Variabel *Heavy Bag Stroke*



Untuk mengetahui gambaran data *post-test* dari variabel *heavy bag stroke* maka disajikan nilai tertinggi, nilai terendah, rata-rata, dan *standard deviasi*.

Tabel 2. Gambaran Data Variabel *Heavy Bag Stroke*

Nilai Statistik	X ₁
Skor Tertinggi	3,00
Skor Terendah	2,40
Rata-Rata	2,61
<i>Standart Deviasi</i>	0,24

2. Data Variabel *Horizontal Swing*

Untuk mengetahui gambaran data *post-test* dari variabel *horizontal swing* maka disajikan nilai tertinggi, nilai terendah, rata-rata, dan *standard deviasi*.

Tabel 3. Gambaran Data Variabel *Horizontal Swing*

Nilai Statistik	X ₁
Skor Tertinggi	46
Skor Terendah	24
Rata-Rata	29,25
<i>Standart Deviasi</i>	7,83

3. Data Variabel Kemampuan *Push*

Untuk mengetahui gambaran data *post-test* dari variabel kemampuan *push* maka disajikan nilai tertinggi, nilai terendah, rata-rata, dan *standard deviasi*.

Tabel 4. Gambaran Data Variabel *Push*

Nilai Statistik	X ₁
Skor Tertinggi	5
Skor Terendah	3
Rata-Rata	3,87
<i>Standart Deviasi</i>	0,87

Dari perhitung data untuk hipotesis pertama, kedua dan ketiga yaitu kontribusi secara bersama-sama latihan *heavy bag stroke* dan latihan *Horizontal Swing* terhadap kemampuan *push* atlet putri Unimed Hoki Club Tahun 2012, menunjukkan bahwa tidak terdapat kontribusi yang signifikan antara hasil data *post-test* latihan *heavy bag stroke* dan latihan *Horizontal Swing* terhadap kemampuan *push*. Hal ini



menggambarkan bahwa latihan *heavy bag stroke* dan latihan *Horizontal Swing* tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *push* atlet putri Unimed Hoki Club Tahun 2012.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan penelitian, maka peneliti mengambil kesimpulan: Tidak terdapat kontribusi yang signifikan latihan *heavy bag stroke* terhadap kemampuan *push* atlet putri Unimed Hoki Club Tahun 2012. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan latihan *horizontal swing* terhadap kemampuan *push* atlet putri Unimed Hoki Club Tahun 2012. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara latihan *heavy bag stroke* dan latihan *horizontal swing* terhadap kemampuan *push* atlet putri Unimed Hoki Club Tahun 2012.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir Supriadi. 2015. Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol 14 NO 1. 1-14.
- Barnes Mildred J and Kentwell Richard G. R. *Field Hockey*. Atlantic Avenue, Boston, Massachusetts.
- Bompa, Tudor O. (2000). *Total Training For Young Champions. Includes bibliographical references*, United States Of America.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Tomba Kusuma. Bandung.
- _____. (2000). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: KONI Pusat
- Harsuki. (2003). *Pengukuran dan Evaluasi Pelaksanaan Program Latihan Cabang Olahraga*. Rajawali Sport.
- Hodder dan Stoughton. (1984). *Hockey Coaching*. London, Sydney Auckland.
- Mutahir, Toho Cholik. (2007). *Sport Development*. PT. Indeks. Jakarta.
- Pate, Russell R. (1964). *Scientific Foundations Of Coaching*. Saunders College Publishing, United States Of America.
- Radcliffe and parentinos. (1997). *Explosive Power Training*. Human Kinetics Publishers, Inc.
- Ryan, M. (1992). *Hockey Coaching Manual*. Tecprint, Australia.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Dalam Olahraga*. Jakarta : Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Sudjana. (2000). *Statistik*. Tarsito. Bandung.
- Tabrani, Primadi. (2002). *Hockey Kreativitas dan Riset Dalam Olahraga*. ITB Bandung.