



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN DECLINE PUSH UP DENGAN LATIHAN
MEDICINE BALL THROW TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT LENGAN
PADA ATLET MUAYTHAI KABUPATEN SIMALUNGUN**

Demson Hamonangan Saragih¹, Imran Akhmad²
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan
demssaragih@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian yang telah dilakukan ini bermaksud untuk mengetahui perbedaan dan pengaruh dari latihan decline push up dengan latihan medicine ball throw terhadap peningkatan power otot lengan pada atlet Muaythai Kabupaten Simalungun Tahun 2020. Adapun metode penelitian yang dilakukan adalah metode experiment. Populasi adalah seluruh atlet Muaythai Kabupaten Simalungun Tahun 2020 yang berjumlah 20 orang. Jumlah sampel 12 orang diperoleh dengan teknik purposive random sampling (sampel acak bertujuan). Sebelum diberikan latihan seluruh sampel diberikan pretest power otot lengan selanjutnya data tersebut digunakan sebagai landasan untuk membagi kelompok latihan yaitu decline push up dengan latihan medicine ball throw. Latihan diberikan sebanyak 16 pertemuan dan setelah latihan selesai maka dilakukan post tes power otot lengan. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yaitu tes medicine ball chest throw untuk mengukur power otot lengan. Penelitian dilaksanakan selama 6 (enam) minggu dengan latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu yaitu pada hari Senin, Rabu dan Jumat. Perhitungan statistik menggunakan uji-t berpasangan dan juga uji-t tidak berpasangan. Analisis hipotesis pertama yang dilakukan dengan menggunakan data pre-test dan data post-test power otot lengan kelompok latihan decline push up diperoleh hasil analisis t-hitung sebesar 10,64 serta ttabel sebesar 2,015 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan decline push up terhadap peningkatan power otot lengan pada atlet Muaythai Kabupaten Simalungun. Analisis hipotesis kedua yang dilakukan dengan menggunakan data pre-test dan data post-test power otot lengan kelompok latihan medicine ball throw diperoleh hasil analisis t-hitung sebesar 20,71 serta ttabel sebesar 2,015 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan medicine ball throw terhadap peningkatan power otot lengan pada atlet Muaythai Kabupaten Simalungun. Analisis hipotesis ketiga yang dilakukan dengan menggunakan data post-test power otot lengan kelompok latihan decline push up dan kelompok latihan medicine ball throw diperoleh hasil analisis t-hitung sebesar 1,51 serta ttabel sebesar 1,812 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan decline push up tidak lebih

baik daripada latihan medicine ball throw terhadap peningkatan power otot lengan pada atlet Muaythai Kabupaten Simalungun.

Kata Kunci: Decline Push Up, Medicine Ball Throw, Power Otot Lengan

Abstract

The research that has been conducted intends to determine the differences and effects of decline push up training with medicine ball throw exercises on the increase in arm muscle power in Muaythai athletes in Simalungun Regency in 2020. The research method used is the experimental method. The population is all Muaythai athletes in Simalungun Regency in 2020, totaling 20 people. The number of samples of 12 people was obtained by using purposive random sampling technique (purposive random sampling). Before being given the exercise, all samples were given a pretest of arm muscle power and then the data was used as a basis for dividing the group of exercises, namely decline push-ups with medicine ball throw exercises. The training was given for 16 meetings and after the training was completed, a post test for arm muscle power was carried out. The research instrument for data collection using tests and measurements, namely a medicine ball chest throw test to measure arm muscle power. The research was conducted for 6 (six) weeks with training 3 (three) times a week, namely on Monday, Wednesday and Friday. Statistical calculations using paired t-test as well as unpaired t-test. The analysis of the first hypothesis which was carried out using pre-test data and post-test data on arm muscle power in the decline push-up exercise group obtained the results of the analysis of tcount of 10.64 and t table of 2.015 with $\alpha = 0.05$ ($t \text{ count} > t \text{ table}$) means H_0 was rejected and H_a accepted. So it can be concluded that there is a significant effect of decline push up exercise on the increase in arm muscle power in Muaythai athletes, Simalungun Regency. The second hypothesis analysis was performed using pre-test data and post-test data on arm muscle power in the medicine ball throw exercise group. The results of the analysis of tcount was 20.71 and t table was 2.015 with $\alpha = 0.05$ ($t \text{ count} > t \text{ table}$) means H_0 was rejected and H_a accepted. So it can be concluded that there is a significant effect of the medicine ball throw exercise on the increase in arm muscle power in athletes Muaythai, Simalungun Regency. Analysis of the third hypothesis which was carried out using post-test data on arm muscle power in the decline push up exercise group and the medicine ball throw exercise group obtained the results of the analysis of tcount of 1.51 and t table of 1.812 with $\alpha = 0.05$ ($t \text{ count} < t \text{ table}$) means H_0 is accepted and H_a is rejected. So it can be concluded that there is no significant difference from decline push up exercises and medicine ball throw exercises on the increase in arm muscle power in Muaythai athletes, Simalungun Regency.

Keywords: Decline Push Up, Medicine Ball Throw, arm muscle power

PENDAHULUAN

Prestasi Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan manusia untuk mencapai kesehatan dan kondisi fisik yang

bugar, dan berbagai cara dapat dilakukan oleh manusia untuk mencapai tujuan tersebut. Kata olahraga berasal dari bahasa Indonesia asli, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), “Olahraga adalah suatu gerak badan yang dilakukan oleh seseorang

yang bertujuan untuk menyehatkan dan menguatkan tubuh“. Di Indonesia olahraga telah menjadi sarana rekreasi, pendidikan, prestasi dan kesehatan. Olahraga sebagai sarana rekreasi yaitu olahraga yang dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang atau senggang, dan dilakukan dengan penuh kegembiraan. Jadi semuanya dilakukan dengan santai dan tidak formal, baik itu tempat, sarana, maupun peraturannya.

Sedangkan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan seperti anak-anak sekolah yang diasuh oleh guru pendidikan jasmani, kegiatan olahraga yang dilakukan adalah bersifat formal, dan tujuannya sangat jelas guna memenuhi sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang telah disusun melalui kurikulum tertentu dan disampaikan dengan Prosedur Pengembangan Sistem Pendidikan (PPSP).

Olahraga juga dilakukan untuk tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. Dalam hal ini mulai dari berbagai bidang ilmu pengetahuan yang ada kaitannya dengan manusia, seperti pengetahuan kedokteran, sosial, ekonomi, lingkungan hidup dan lain-lain, diperhitungkan dan diperhatikan, dikerjakan dengan formal, baik program, sarana maupun fasilitasnya di bawah asuhan tenaga-tenaga profesional, yang terakhir adalah kegiatan olahraga yang diperuntukkan mencapai sasaran suatu prestasi tertentu. Di dalam hal ini, ilmu pembinaan dan pengembangan sangat diperlukan.

Pembinaan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, disiplin dan sportifitas, serta pengembangan prestasi

olahraga yang dapat membangkitkan kebanggaan nasional. Selaras dengan kenyataan yang ada, maka kebutuhan masyarakat untuk berolahraga terus meningkat sesuai dengan tujuan dan manfaat olahraga yang tak perlu diragukan lagi. Tujuan olahraga dijelaskan oleh Engkos Kosasih (1985:18), yaitu “ Tujuan olahraga bukan sebagai pembangun fisik saja, tetapi juga pembangunan mental dan spiritual “.

Dalam usaha untuk mencapai prestasi dalam olahraga, banyak faktor yang mempengaruhi sebagaimana yang dikemukakan oleh Engkos Kosasih (1985:18) sebagai berikut : 1) minat, bakat, motivasi, olahraga. 2) dukungan moral dan material dari keluarga.3) proses pembinaan secara berkesinambungan terprogram dan menggunakan pendekatan metode yang baik dalam waktu yang lebih lama. 4) dukungan sarana dan prasarana. 5) kondisi lingkungan fisik, geografis, dan sosial kultur yang kondusif.

Terlepas dari pengembangan organisasi keolahragaan dan wadah-wadah pembinaan lainnya, berolahraga secara teratur merupakan cara terbaik agar tubuh kita selalu dalam kondisi bugar dan sehat. Olahraga juga akan meningkatkan kecerdasan berfikir. Menurut Sajoto (1988:45), “banyak sekali macam dan jenis olahraga baik olahraga spesialisasi maupun rekreasi yang dapat dilakukan untuk menjaga kesegaran jasmani seseorang”.

Muaythai(Jurnal Muaythai, Ori Immanuel Hutama, 2014) adalah seni bela diri yang menggunakan tendangan, pukulan serta bantingan, serta lebih dominan ke bentuk beladiri tarung bebasyang pertama kali berasal dari Thailand. Muaythaisendiri mirip

dengan gaya seni bela diri lain dari Indocina, seperti pradal serey dari daerah Kamboja, Tomoi dari daerah Malaysia, lethwei dari daerah Myanmar dan Muay Lao dari daerah Laos. Muaythai adalah olahraga beladiri tradisional dari Thailand dan turunan dari seni bela diri kuno Muay Boran.

Kata Muay berasal dari bahasa Sansekerta yaitu "mavya" (tinju bela diri) dan Thai berasal dari kata "Tai" (suku Thai). Muaythai disebut juga sebagai "Seni Delapan Tungkai" atau "Ilmu Delapan Tungkai" karena tekniknya sangat sarat menggunakan pukulan, tendangan, siku dan serangan lutut, sehingga penggunaan delapan "titik kontak", yang berbeda dengan teknik "dua poin" (tinju) pada tinju gaya Barat dan "empat poin" (tangan dan kaki) yang digunakan dalam seni bela diri yang berorientasi olahraga. Seorang praktisi Muaythaidikenal sebagai Nak Muay, sedangkan praktisi Barat, kulit putih atau non-Asia Tenggara kadang-kadang disebut Nak MuayFarang, yang berarti "petinju asing".

Di Indonesia sendiri, olahraga Muaythai sudah dikenal dan minati oleh banyak kalangan dengan berbagai tujuan, baik itu untuk kesehatan maupun untuk prestasi. Untuk prestasi sendiri, Muaythai di Indonesia sudah diakui dan terdaftar di KONI pusat. Adapun induk organisasi Muaythai di Indonesia adalah PB MI (Muaythai Indonesia).

Dewasa ini olahraga Muaythai sudah banyak dipertandingkan dalam berbagai kejuaraan, baik itu tingkat kabupaten/kota, provinsi, bahkan tingkat nasional. Bahkan olahraga Muaythai juga sudah dipertandingkan dalam berbagai event pesta olahraga seperti, PRA-

PON, PON dan SEA GAMES. Teknik formal Muaythai dibagi menjadi dua kelompok: "Mae Mai" atau "teknik utama" dan "Luk Mai" atau "teknik minor (atau jarang digunakan pada pertandingan resmi)". Muaythai merupakan seni beladiri kontak penuh, dimana lawan saling menyerang sambil melakukan pukulan dengan satu sama lain.

Hal ini tentunya adalah berdasarkan penataan gaya dan teknik tradisional di Thailand, tapi Muaythai sendiri juga merupakan suatu bentuk bela diri yang kurang populer dalam kalangan dunia bela diri kontemporer, dimana gaya bertukar pukulan dengan pukulan ala Muaythaidianggap tidak lagi menguntungkan dan dapat berakibat fatal. Hampir semua teknik dalam Muaythai menggunakan gerakan seluruh tubuh, memutar pinggul dengan setiap tendangan, pukulan, siku dan tangkisan.

Teknik pukulan dalam Muaythai awalnya cukup sederhana, yaitu serangan dengan pukulan menggunakan tangan, siku, kaki, lutut dan bentuk variasi bantingan yang melingkar yang dilakukan dengan lengan lurus (tapi tidak terkunci) dan mendarat dengan tumit telapak tangan. Pengawinan silang dengan tinju ala Barat dan seni bela diri Thailand menjadikan adanya jarak pukulan tinju penuh gaya barat yang sekarang digunakan: jab, kanan lurus, silang, hook, pukulan ke atas, pukulan sodok dan pukulan tangan atas, serta kepalan tangan dan pukulan ke belakang.

Tidak berbeda jauh dengan cabang olahraga beladiri lainnya, dalam Muaythai juga terdapat beberapa teknik dasar. Adapun beberapa teknik pukulan dan tendangan yang

digunakan dalam olahraga beladiri Muaythai yaitu : Jab, Strike, Hook, Upper cut, Low Kick, Middle Kick, High Kick, Push Kick, Vertical, Horizontal, Smashing Elbow, Upper Cut Elbow, Upper Cut Knee, Hook Knee, dan Circle Knee.

Dari beberapa teknik diatas, penulis tertarik untuk meneliti salah satu teknik yaitu pukulan. Pukulan dalam beladiri Muaythai merupakan teknik dasar yang harus dapat dilakukan dengan benar dan baik. Dalam hal ini, peneliti hanya berfokus pada dua bentuk pukulan saja, yaitu pukulan jab dan pukulanstrike.

Untuk mendapatkan teknik pukulan yang baik dan benar, ada beberapa aspek yang harus dikembangkan melalui latihan, aspek-aspek tersebut adalah : 1) persiapan fisik, 2) persiapan teknik. Kemudian aspek kemampuan biomotorik yang meliputi kekuatan, kecepatan, dan komposisi tubuh juga harus dilatih dan dikembangkan. Menurut M. Sajoto (1988:16), kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya, ada 10 komponen kondisi fisik yaitu: (1) kekuatan (strength), (2) daya tahan (endurance), (3) daya ledak otot (muscular power),(4) kecepatan (speed), (5) daya lentur (flexibility), (6) kelincahan (agility), (7) koordinasi (coordination), (8) keseimbangan (balance), (9) ketepatan (accuracy), (10) reaksi (reaction), dari sepuluh kondisi fisik tersebut yang dominan dalam pukulan adalah :1) kekuatan, 2) daya ledak otot, 3) kecepatan 4) ketepatan.

Menurut Alex Kertamanah (2003:45) mengatakan bahwa “semakin tinggi kualitas

teknik yang dikuasai seorang atlet maka semakin besar pula kemampuan fisik yang dibutuhkan”. Begitu juga halnya dalam melakukan pukulan dalam olahraga Muaythaiterdapat beberapa aspek yang mempengaruhi kualitas pukulan dari seorang atlet, salah satunya adalah power otot lengan yang dimiliki oleh atlet itu sendiri.

Berdasarkan observasi yang peneliti lihat pada saat melakukan observasi terhadap atlet di Camp Muaythai Kabupaten Simalungun pada tanggal 1,3 dan 4 Oktober 2019, pukulan yang dilakukan oleh atlet belumlah maksimal dikarenakan adanya beberapa faktor, salah satunya yaitu faktor kurangnya power otot lengan pada atlet.

Salah satu faktor yang menyebabkan rendah atau lemahnya power otot lengan pada atlet adalah kurangnya variasi atau bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih terhadap peningkatan power otot lengan pada atlet. Kemudian selanjutnya peneliti melakukan wawancara kepada pelatih dan juga kepada atlet perihal bentuk latihan apa saja yang dilakukan selama ini dalam hal peningkatan power otot lengan, dalam hal ini peneliti hanya berfokus padapukulan jab dan pukulanstrike.

Maka setelah dilakukannya wawancara tersebut didapatkan informasi bahwasanya bentuk latihan yang dilakukan selama ini adalah sebagai berikut ; 1).Latihan memukul dengan target paching, 2).Push-up biasa, 3). Bentuk latihan gerobak sorong, dan 4). Bentuk latihan memukul dengan menggunakan dumbell. Dalam hal ini, peneliti kemudian melakukan diskusi dengan pelatih dan atlet perihal hal tersebut, setelah itu dapat disimpulkan bahwa memang

kurangnya bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih dan yang dilakukan oleh atlet dalam meningkatkan power otot lengan pada atlet. Kemudian untuk mengetahui power otot lengan pada atlet, peneliti kemudian melakukan tes power otot lengan, yaitu dengan menggunakan tes Medicine Ball.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan Decline Push-Up dengan Latihan Medicine Ball Throw Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan Pada Atlet Muaythai Kabupaten Simalungun “. Yaitu di Camp Muaythai Kabupaten Simalungun sendiri berada di Saribudolok, Kabupaten Simalungun, Sumatera Utara.

METODE PENELITIAN

Tempat penelitian ini dilaksanakan di Camp Muaythai Kabupaten Simalungun yang beralamat di Saribudolok, Kecamatan Silimakuta, Kabupaten Simalungun, Sumatera Utara.

Penelitian ini dilaksanakan pada saat setelah selesainya perbaikan proposal ini sampai dengan selesai dengan jumlah pertemuan sebanyak 16 kali (6 minggu) dengan jumlah pertemuan 3 (tiga) kali setiap minggunya.

Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin, hasil menghitung ataupun pengukuran kuantitatif maupun kualitatif mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan yang lengkap dan jelas (Sudjana,2005:6). Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini atlet Muaythai Kabupaten Simalungun yang berjumlah 20 orang.

Menurut Sugiyono (2010:81), Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive random sampling (sampel bersyarat) yang berjumlah 12 orang dan telah memenuhi persyaratan sebagai berikut : a) bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini, b) bersedia mengikuti program latihan dalam penelitian ini, c) sudah dapat melakukan teknik-teknik gerakan dalam beladiri Muaythai, d) yang lama latihannya 3 bulan-1 tahun, e) kategori test yang kurang dan kurang sekali.

Dalam suatu penelitian perlu menetapkan metode yang sesuai dan dapat membantu mengungkapkan suatu permasalahan, Keberhasilan suatu penelitian ilmiah tidak akan terlepas dari metode yang digunakan dalam penelitian tersebut. Masalah yang akan diteliti serta tujuan yang ingin dicapai dalam suatu penelitian akan menentukan penggunaan metode penelitian. Terdapat beberapa jenis metode penelitian yang biasa dipergunakan dalam suatu penelitian, diantaranya adalah metode historis, deskriptif, dan eksperimen. Dalam penelitian ini penulis mencari variabel tertentu terhadap terhadap variabel lain, maka metode penelitian yang penulis gunakan adalah metode eksperimen.

Mengenai metode eksperimen Arikunto (2006:82) bahwa “ Dengan sengaja mengusahakan timbulnya variabel-variabel dan dilanjutkannya dikontrol untuk dilihat

pengaruhnya”. Hal serupa mengenai metode penelitian eksperimen juga dikemukakan oleh Riduwan (2010:50) yaitu, “Bahwa penelitian dengan pendekatan eksperimen merupakan suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat”.

Dari kedua pendapat tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa metode eksperimen merupakan metode yang didalamnya terdapat hubungan sebab akibat antara dua kelompok variabel yang ditimbulkan melalui suatu penelitian. Adapun variabel-variabel yang menjadi pokok dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel bebasnya adalah latihan Decline Push-up dan latihan Medicine Ball Throw.
2. Variabel terikatnya adalah peningkatan power otot lengan pada atlet Muaythai Kabupaten Simalungun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Deskripsi hasil penelitian dianalisis berupa gambaran umum masing-masing variabel yang diteliti, yaitu data pre tes dan post tes power otot lengan. Hasil perhitungan data pre tes dan post tes power otot lengan dari sampel yang berjumlah 12 atlet dideskripsikan dengan statistik deskriptif yang meliputi; a) Jumlah Sampel, b) Rata-rata, c) Varians, d) Simpangan Baku, e) Modus, f) Rentang, g) Nilai Maksimum dan juga h) Nilai Minimum.

Deskripsi Data Power Otot Lengan Kelompok Latihan Decline Push Up

Sebelum latihan decline push up diberikan terlebih dahulu dilakukan pre test, selanjutnya latihan dilakukan sebanyak 16 pertemuan dan terakhir dilakukan post test. Data pre test kelompok latihan decline push up dengan jumlah sampel sebanyak 6 orang dimana nilai maksimum adalah 392 dan nilai minimum adalah 315 dengan rentang 77. Adapun median sebesar 355,5 dan rata rata adalah 355,50. Penyebaran grafik data tersebut dapat dilihat pada grafik dibawah ini. Data post test kelompok latihan decline push up dengan jumlah sampel sebanyak 6 orang dimana nilai maksimum adalah 562 dan nilai minimum adalah 443 dengan rentang 119. Adapun median sebesar 498,5 dan rata rata adalah 501,50. Penyebaran grafik data tersebut dapat dilihat pada grafik diatas.

Deskripsi Data Power Otot Lengan Kelompok Latihan Medicine Ball Throw

Sebelum latihan medicine ball throw diberikan terlebih dahulu dilakukan pre test, selanjutnya latihan dilakukan sebanyak 16 pertemuan terhadap kelompok sampel tersebut dan terakhir dilakukan post test terhadap power otot lengan.

Data pre test kelompok latihan medicine ball throw dengan jumlah sampel sebanyak 6 orang dimana nilai maksimum adalah 388 dan nilai minimum adalah 332 dengan rentang 56. Adapun median sebesar 354,5 dan rata rata adalah 357,83. Penyebaran grafik data tersebut dapat dilihat pada grafik dibawah ini. Data post test kelompok latihan medicine ball throw dengan jumlah sampel sebanyak 6 orang dimana nilai maksimum adalah 595 dan nilai minimum adalah 487

dengan rentang 108. Adapun median sebesar 527,5 dan rata rata adalah 536,17. Penyebaran grafik data tersebut dapat dilihat pada grafik dibawah ini.

Pengujian Persyaratan Analisis

Uji Normalitas

Dalam melakukan uji parametrik seperti uji t berpasangan bebarapa syarat harus terpenuhi yaitu data harus berdistribusi normal dan juga harus homogen. Persyaratan tersebut antara lain data harus berdistribusi normal dan homogen. Adapun uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan uji liliefors sedangkan uji homogenitas adalah uji fisher.

Pengujian normalitas data dengan menggunakan uji liliefors, dari kolom daftar pre tes power otot lengan kelompok latihan medicine ball throw didapat $L_o = 0,2224$ dan $L_{table} 0,3190$ dengan $n=6$ dan taraf nyata $=0,05$. Karena $L_{hitung} < L_{tabel}$ ($0,2224 < 0,3190$), dapat disimpulkan bahwa sampel pada kelompok latihan medicine ball throw berasal dari populasi yang normal. Pengujian normalitas data dengan menggunakan uji liliefors, dari kolom daftar post tes power otot lengan kelompok latihan medicine ball throw didapat $L_o = 0,1906$ dan $L_{table} 0,3190$ dengan $n=6$ dan taraf nyata $=0,05$. Karena $L_{hitung} < L_{tabel}$ ($0,1906 < 0,3190$), dapat disimpulkan bahwa sampel pada kelompok latihan medicine ball throw berasal dari populasi yang normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas data pre tes power otot lengan kelompok latihan decline push up dan kelompok latihan medicine ball throw

didapat $F_{hitung} = 1,48$ dengan $n_1 = 6, v_1 = 6-1 = 5$ sedangkan $n_2 = 6, v_2 = 6-1 = 5$ sehingga di dapat $F_{0,5}(5,5) = 6,39$ pada taraf nyata $=0,05$, maka $F_{hitung} < F_{table}$ ($1,48 < 6,39$). Jadi dapat disimpulkan penyebaran dari data pre test power otot lengan kelompok latihan decline push up dan kelompok latihan medicine ball throw adalah homogen.

Uji homogenitas data post tes power otot lengan kelompok latihan decline push up dan kelompok latihan medicine ball throw didapat $F_{hitung} = 1,14$ dengan $n_1 = 6, v_1 = 6-1 = 5$ sedangkan $n_2 = 6, v_2 = 6-1 = 5$ sehingga di dapat $F_{0,5}(5,5) = 6,39$ pada taraf nyata $=0,05$, maka $F_{hitung} < F_{table}$ ($1,14 < 6,39$). Jadi dapat disimpulkan penyebarann dari data post test power otot lengan kelompok latihan decline push up dan kelompok latihan medicine ball throw adalah homogen.

Pengujian Hipotesis

Hipotesis I

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan pada data pre tes dan data post tes power otot lengan kelompok latihan decline push up pada Atlet Muathai Kabupaten Simalungun diperoleh thitung sebesar 10,64. Selanjutnya nilai tersebut dibandingkan dengan nilai ttable dengan $dk = n-1$ ($6-1 = 5$) pada taraf signifikan $=0,05$ adalah 2,015 dengan demikian $t_{hitung} > t_{table}$ ($10,64 > 2,015$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan decline push up terhadap peningkatan power otot lengan pada atlet Muaythai Kabupaten Simalungun

Hipotesis 2

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan pada data pre tes dan data post tes power otot lengan kelompok latihan medicine ball throw pada Atlet Muathai Kabupaten Simalungun diperoleh thitung sebesar 20,71. Selanjutnya nilai tersebut dibandingkan dengan nilai ttable dengan $dk = n-1$ ($6-1 = 5$) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 2,015 dengan demikian thitung $>$ ttable ($20,71 > 2,015$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan medicine ball throw terhadap peningkatan power otot lengan pada atlet Muaythai Kabupaten Simalungun.

Hipotesis 3

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan pada data data post tes power otot lengan kelompok latihan decline push up dan kelompok latihan medicine ball throw pada Atlet Muathai Kabupaten Simalungun diperoleh thitung sebesar 1,51. Selanjutnya nilai tersebut dibandingkan dengan nilai ttable dengan $dk = n-2$ ($12-2 = 10$) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 1,812 dengan demikian thitung $<$ ttable ($1,51 < 1,812$). Hal ini berarti H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari latihan decline push up dengan latihan medicine ball throw terhadap peningkatan power otot lengan pada atlet Muathai Kabupaten Simalungun.

Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Dari Latihan Decline Push Up Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan Pada Atlet Muaythai Kabupaten Simalungun

Latihan atau training adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara terus-menerus kian hari kian bertambah beban yang dilakukan. Proses atau latihan yang baik dan benar harus memperhatikan dan menyesuaikan volume, intensitas, frekuensi, dan recovery interval atau masa istirahat selama latihan. Selain hal diatas yang penting diperhatikan adalah penerapan prinsip-prinsip latihan, terutama beban berlebih (overload principle). Dalam latihan decline push up program latihan telah disusun berdasarkan volume, intensitas, frekuensi dan recovery yang mengacu terhadap teori-teori yang ada. Dengan demikian latihan ini akan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap power otot lengan. Dalam penelitian ini dapat dibuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan decline push up terhadap peningkatan power otot lengan pada atlet muathai kabupaten simalungun. Menurut Harsono (1998:102), meskipun latihan dilakukan secara terus-menerus dan berulang-ulang, dan meskipun dilaksanakan secara sistematis akan tetapi apabila tidak dibarengi dengan penambahan beban, maka prestasi tidak akan meningkat.

Pentingnya peranan kondisi fisik untuk mendukung pencapaian prestasi olahraga, maka harus kondisi fisik harus dilatih dengan baik dan benar. Latihan fisik pada umumnya memberikan beban fisik pada tubuh secara teratur, sistematis, berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan didalam melakukan kerja. Latihan fisik yang teratur, sistematis dan berkesinambungan yang dituangkan dalam suatu program latihan akan meningkatkan kemampuan fisik secara nyata.

Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Dari Latihan Medicine Ball Throw Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan Pada Atlet Muaythai Kabupaten Simalungun

Latihan medicine ball throw adalah latihan dengan menggunakan beban tambahan berupa bola medicine yang digunakan pada saat latihan yaitu bertujuan untuk meningkatkan power otot lengan. Adapun beberapa bentuk latihan medicine ball throw yang digunakan dalam latihan ini adalah underhand vertical squat throw, scoop split-stance, drop split ke dalam scoop throw, lateral underhand pass, berlutut pass rotasi di belakang, berlutut pass bola overhead, falling kneeling medicine ball overhead pass dan downward slam throw.

Adapun otot-otot yang terlibat pada saat melakukan latihan tersebut adalah transversus abdominis, oblique internal, oblique eksternal, multifidus, rectus abdominis, erector spinae (iliocostalis, longissimus, spinalis), tensor fasciae latae, adduktor magnus, gluteus maximus. Power merupakan hasil dari gabungan antara dua komponen fisik, yaitu kekuatan dan kecepatan. Pada saat ini dengan perkembangan olahraga yang semakin maju komponen fisik power telah diakui sebagai satu komponen kondisi fisik yang memungkinkan atlet untuk mengembangkan kemampuannya guna mencapai tingkat prestasi yang lebih tinggi dalam olahraga yang digelutinya. Karena power lengan, seorang atlet Muaythai dapat dengan cepat melakukan sebuah pukulan yang kuat dan cepat dan dapat melakukannya secara berulang-ulang.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis statistik dan pembahasan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan decline push up terhadap peningkatan power otot lengan pada atlet Muaythai Kabupaten Simalungun.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan medicine ball throw terhadap peningkatan power otot lengan pada atlet Muaythai Kabupaten Simalungun.
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari latihan decline push up dan latihan medicine ball throw terhadap peningkatan power otot lengan pada atlet Muaythai Kabupaten Simalungun.

Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat dikemukakan beberapa saran bagi peningkatan kondisi fisik atlet Muaythai adalah, sebagai berikut:

1. Bagi pelatih Muaythai agar meningkatkan kemampuan kondisi fisik atletnya sehingga dapat meningkatkan kemampuan teknik dan juga taktik bertanding dimana salah satu kondisi fisik yang perlu adalah power otot lengan.

Adapun beberapa jenis serangan dengan menggunakan lengan dan juga siku dalam pertandingan Muaythai antara lain serangan siku horizontal, siku ke atas, dorongan siku

ke depan, siku horizontal ke belakang, siku berputar, pukulan (potong) siku, pukulan (potong) ganda siku dan serangan udara sikut. Semua serangan tersebut melibatkan otot-otot lengan sehingga agar serangan lebih kuat perlu meningkatkan power otot lengan.

2. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan decline push up dan latihan medicine ball throw dapat meningkatkan power otot lengan secara signifikan sehingga kepada pelatih Muathai dan juga instruktur agar menggunakan kedua bentuk latihan ini dalam meningkatkan power otot lengan.

3. Bagi peneliti lain, untuk dapat melakukan penelitian yang relevan dengan memperhatikan variabel lain yang mungkin ikut mempengaruhi kemampuan teknik dan juga taktik menyerang dalam Pertandingan Muathai.

4. Penelitian ini baru dilaksanakan terhadap atlet Muathai di Kabupaten Simalungun saja oleh karena itu sangat memungkinkan untuk dilakukan di tempat lain dengan kelompok populasi yang lebih luas.

5. Karena penelitian ini sifatnya terbatas maka disarankan bagi peneliti lainnya agar dilakukan penelitian lain dan mengembangkannya atau meneliti dengan variabel lainnya yang berhubungan dengan prestasi atlet Muathai baik itu dari segi kondisi fisik, kemampuan teknik dan taktik menyerang bahkan psikologi atlet itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

Akhmad, Imran, 2013. Dasar-dasar Melatih Fisik Olahraga. Medan : Unimed Press

Arnaud van der Veree. Muaythai. (UK: Meyer & Meyer Sport Ltd.), 2012 Aris Tarwoto, Wartonah (2009), Fisiologi Tubuh Manusia.

Aryadi (2001), Bentuk-bentuk dan Variasi Latihan Medicine Ball Throw

Bompa, O.Thudor and Gregory Haff. Theory and Methodology of Training.

United States: Human Kinetics,.2009

Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah, Metode Penelitian Kuantitatif Teori dan Aplikasi, (Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2012),Hal.119.

Bima Lase (2014). “Perbedaan pengaruh latihan Decline Push-up dengan latihan Stall bars hops terhadap peningkatan power otot lengan dan kecepatan pukulan Gyaku Tsuki Chudan pada atlet Karateka putra Kei Shin Kan Dojo HKBP Sidorame.

Deddy Irvan Fahri Sitorus (2014). “Pengaruh latihan Medicine ball sit-up throw dan latihan Medicine ball overhead throw terhadap peningkatan power otot lengan pada atlet petarung putra olahraga beladiri Tarung Derajat Kurata III- V satuan latihan Unimed”

Harsono. (1998), Pengertian Latihan dan Prinsip-prinsip yang digunakan dalam latihan.

Harsuki. (2003). Perkembangan olahraga terkini. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. Sukadiyanto. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Bandung: CV.LubukAgung. Widiastuti. (2015). Tes dan pengukuran olahraga. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.



[Http//ring.muaythai.blogspot.co.id](http://ring.muaythai.blogspot.co.id)

Jurnal Berbahasa Indonesia, Cabor Muaythai
2014. Jurnal Muaythai, Ori Immanuel
Hutama, 2014

Kadir. 2015. Statistik Terapan, Konsep,
Contoh dan Analisis Data dengan Program
SPSS/Lisrel Dalam Penelitian. Jakarta: Raja
Grafindo Persada.

Kertamanah, A. 2003. Kualitas Teknik dan
Hubungannya dengan Kemampuan Fisik

Kosasih,E. 1985. Olahraga Sebagai
Permainan, Perlombaan dan Rekreasi. Nazir,
M (1998). Desain Penelitian dan Semua
Proses dalam Pelaksanaan Penelitian

Pear and Morgan. (1986). Power is
something dufferent.