



**KONTRIBUSI LATIHAN HORIZONTAL SWING DAN TWISTING TRUNK CURL
TERHADAP HASIL PUSH PADA ATLET PUTRI TELADAN HOCKEY CLUB BATU
BARA TAHUN 2021**

Rizki Fauzi¹, Rahma Dewi²

¹ Universitas Negeri Medan

Jl. William Iskandar Ps.V, Kenangan Baru, Sumatera Utara

Email : fauziotomobile@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the contribution of horizontal swing and twisting trunk curl exercises to the improvement of push hockey results in female athletes of the Batu Bara Exemplary Hockey Club in 2021. The research method used in this research is the experimental method, the sample used in this study is 12 people. The research was conducted on May 24, 2021 until July 3, 2021, the statistical calculations used in this study are; requirements analysis test, normality test, homogeneity test and regression significance test. The first analysis is that the horizontal swing exercise provides a significant contribution to increasing the results of push hockey in female athletes of the Batu Bara Exemplary Hockey Club in 2021, based on the calculation results $F_{count} = 18.990$ and $F_{table}(0.05;1/10) = 4.96$ so $F_{count} > F_{table}$ it can be concluded that the regression equation model is significant about 65.5%. Analysis of the second hypothesis, namely, twisting trunk curl exercise contributes to increasing push hockey results in female athletes of the Batu Bara Exemplary Hockey Club in 2021, based on the calculation results $F_{count} = 21.670$ and $F_{table}(0.05;1/10) = 4.96$ so $F_{count} > F_{table}$ it can be concluded that the regression equation model is significant about 65.3%. Analysis of the third hypothesis, namely, horizontal swing and twisting trunk curl exercises jointly contributed significantly to the improvement of push hockey results in female athletes at the Batu Bara Exemplary Hockey Club in 2021. Approximately 74.2% of horizontal swing and twisting trunk curl exercises contributed to push hockey results for female athletes of the Batu Bara Exemplary Hockey Club in 2021. From hypothesis testing it can be concluded that; there is a significant contribution from the horizontal swing and twisting trunk curl exercises, there is a significant contribution jointly from both forms of exercise to the improvement of push hockey results in female athletes of the Batu Bara Exemplary Hockey Club in 2021.

Keywords: Horizontal Swing and Twisting Trunk Curl

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi dari latihan horizontal swing dan twisting trunk curl terhadap peningkatan hasil push hockey pada atlet putri Teladan Hockey Club Batu Bara Tahun 2021. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah berjumlah 12 orang. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 24 Mei 2021 sampai dengan tanggal 3 Juli 2021, perhitungan statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah; uji persyaratan Analisis, uji Normalitas, uji Homogenitas dan uji Keberartian Regresi. Analisis pertama yaitu latihan latihan horizontal swing memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan hasil push hockey pada atlet putri Teladan Hockey Club Batu Bara Tahun 2021, berdasarkan hasil perhitungan $F_{hitung} = 18,990$ dan $F_{tabel}(0.05;1/10) = 4,96$ sehingga $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka dapat disimpulkan bahwa model persamaan regresi signifikan sekitar 65,5%. Analisis hipotesis kedua yaitu, latihan twisting trunk curl memberikan kontribusi terhadap peningkatan hasil push hockey pada atlet putri Teladan Hockey Club Batu Bara Tahun 2021, berdasarkan hasil perhitungan $F_{hitung} = 21,670$ dan $F_{tabel}(0.05;1/10) = 4,96$ sehingga $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka dapat disimpulkan bahwa model persamaan regresi signifikan sekitar 65,3%. Analisis hipotesis ketiga yaitu, latihan horizontal swing dan twisting trunk curl memberikan kontribusi yang signifikan secara bersama-sama terhadap peningkatan hasil push hockey pada atlet putri Teladan Hockey Club Batu Bara Tahun 2021. Sekitar 74,2% latihan horizontal swing dan twisting trunk curl berkontribusi terhadap hasil push hockey pada atlet putri Teladan Hockey Club Batu Bara Tahun 2021.

Kata Kunci : Horizontal Swing dan Twisting Trunk Curl

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktifitas fisik yang memiliki aspek yang menyeluruh dan dalam pencapaian prestasinya sangat didukung oleh penerapan ilmu dan teknologi yang tepat guna, dimana tujuan dari berolahraga adalah mencapai prestasi setinggi-tingginya dengan semaksimal mungkin bagi mereka, baik yang dia dalam individu maupun tim. Olahraga yang dilakukan secara individu antara lain atletik, beladiri, dan renang, sedangkan olahraga yang dilaksanakan secara tim antara lain sepak bola, bola voli, bola basket, dan olahraga hockey, menurut Primadi Tabrani (2002: 1). Cabang olahraga hockey

merupakan salah satu cabang olahraga prestasi dalam bentuk permainan. Permainan ini pemain menggunakan alat stick (tongkat) untuk memindahkan, menggiring, menguasai dan memukul bola yang membutuhkan banyak keterampilan untuk dapat melakukannya.

Teknik dasar dalam permainan hockey yang harus dikuasai pemain meliputi: (1) Cara memegang stick (The grip), (2) Penguasaan bola (Ball control), (3) Tapping, (4) Stopping, (5) Mendorong bola (Pushing), (6) Dribbling, (7) Backhand pass (The reverse stick pass), (8) Memukul (Hitting), (9) Sikap siap dalam permainan (The stance), (10) Shooting, (11) Hit, (12) Flick, Joko Purwanto

(2004: 9). Mencapai prestasi yang diinginkan membutuhkan kemampuan teknik yang sesuai gerakannya, rasio (pemahaman) dan kreatifitas dalam melakukannya, diantaranya adalah push.

Push merupakan sebuah operan dengan menggunakan gerakan yang sangat cepat, cara ini sangat efektif bagi penyerangan dalam melakukan tembakan dengan cepat ke gawang lawan dan sebaliknya bagi pihak yang bertahan. Saat menghalau bola dari daerahnya untuk melepaskan diri dari tekanan lawan. Bermain hockey dengan baik maka seorang pemain harus bisa menguasai teknik-teknik dasar permainan hockey yang baik dan benar. Dalam permainan hockey indoor memiliki beberapa teknik yang harus dikuasai oleh pemain, menurut Max Alexander (2007), teknik dalam olahraga hockey adalah ball carrying, passing, receiving, defending, attacking/goal scoring, goalkiping, penalty corners/short corner.

Latihan horizontal swing adalah atlet memegang dumbbell dengan kedua tangan di depan badannya sejajar dengan bahu kemudian badannya digerakkan ke samping kiri dan kanan setinggi bahu. Horizontal swing adalah salah satu bentuk latihan pliometrik yang sangat baik untuk mengembangkan kekuatan dan power tubuh dan bisa diterapkan untuk olahraga baseball, golf, hockey, tolak peluru, lempar cakram, sepak bola, dan renang menurut Redelfee dan Farentinos, (1985: 12).



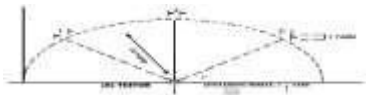
Latihan twisting trunk curl adalah latihan yang ideal untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan dan membentuk otot perut. Twisting trunk curl adalah salah satu jenis latihan olahraga yang melatih beragam otot. Tidak hanya otot perut, namun juga otot dada, panggul, pinggang bagian bawah dan leher menurut Thomas R. Baechle, (2003: 148).

Latihan ini membantu melatih kekuatan otot-otot tersebut, sehingga menjadi lebih kencang. Salah satunya teknik push yang memerlukan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung sebagai faktor hubungan terhadap hasil kemampuan push pada permainan hockey indoor.



Berdasarkan ungkapan di atas peneliti menyimpulkan bahwa dalam meningkatkan

kualitas kemampuan teknik push diperlukan kemampuan fisik khususnya dalam kekuatan otot lengan dan otot punggung, untuk mengetahui kondisi fisik. teknik push (passing), masih kurangnya kemampuan push tersebut terlihat pada sesi latihan dalam berlatih teknik passing dengan berpasangan, passing dengan menggunakan target dan jarak yang ditentukan, dari 5 bola hanya 2 bola yang tepat pada sasaran menurut buku meng, pandangan peneliti kurangnya kemampuan push atlet teladan hockey club Batu Bara dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik.



Tes Push

Hockey merupakan cabang olahraga yang membutuhkan banyak energi, sehingga para atlet dituntut untuk memiliki tingkat kondisi fisik yang baik untuk pencapaian prestasi optimal, Supriatna Aming dan Hermana Entang (2008). Untuk dapat bermain hockey indoor dengan baik seseorang harus menguasai teknik-teknik dasar hockey diantaranya dribble, push passing, menghentikan bola, reserve push, flik, scop, hit, shooting, ball control, tapping dan stopping.

METODE PENELITIAN

Penelitian sebagai dasar untuk meningkatkan pengetahuan harus diadakan agar meningkat pula penciptaan usaha-usaha manusia (Suharsimi Arikunto, 1996: 14). Ada tiga persyaratan penting dalam mengadakan kegiatan penelitian yang sistematis, berencana dan mengikuti konsep ilmiah. Sistematis artinya dilaksanakan menurut pola

tertentu, dari yang penting sederhana sampai kompleks hingga tercapai tujuan secara efektif dan efisien. Karena dalam penelitian ini data-data didapatkan dari tiga variable yang berbeda dan untuk mencari bahwa tiga variable tersebut ada hubungan/korelasi, maka penulis menggunakan metode deskriptif korelasional. Adapun variable bebas dalam penelitian ini adalah kekuatan otot lengan sebagai (X1) dan kekuatan otot punggung sebagai (X2). Sedangkan variable terikat (Y) adalah push.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharmi Arikunto, 2002: 130). Menurut Sugiyono (2006: 55) populasi adalah seluruh subjek atau objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putri Teladan Hockey Club Batu Bara Tahun 2020 yang berjumlah 12 orang.

HASIL

Hasil penelitian yang disajikan pada bab ini memuat tentang deskripsi data, pengujian persyaratan analisis dan pengujian hipotesis dengan penjelasan sebagai berikut:

Untuk mengetahui gambaran data dari variabel horizontal swing, maka disajikan skor tertinggi, terendah, rata-rata dan standart deviasi. Untuk mengetahui gambaran data dari variabel Twisting Trunk Curl, maka disajikan skor tertinggi, terendah, rata-rata dan standart deviasi.

Nilai Statistik	X ¹	Nilai Statistik	X ²
Skor tertinggi	71	Skor tertinggi	66
Skor terendah	34	Skor terendah	37
Rata-rata	50,08	Rata-rata	50
Standart Deviasi	9,90	Standart Deviasi	10,117

Dari hasil pre-test latihan horizontal swing



terhadap peningkatan hasil hasil push hockey pada atlet putri Teladan Hockey Club Batu Bara Tahun 2021, diperoleh data power otot lengan dengan rentang score antara 34 – 68 nilai rata -rata 50,08 dan hasil pre-test latihan twisting trunk curl diperoleh rentang score 37 – 65, nilai rata-rata 48,75, selanjutnya hasil pre-test push diperoleh rentang score 33 - 71, dengan nilai rata-rata 49,83.

Tabel 2 : Hasil Analisis Hipotesis

Analisis	thitung	ttabel	Kesimpulan
Hipotesis I	18,99	4,96	H ₀ ditolak
Hipotesis II	21,67	4,96	H ₀ ditolak

Dari hasil pengujian hipotesis pertama yaitu Fhitung = 18,99 dan Ftabel = 4,96 sehingga Fhitung > Ftabel dan H₀ ditolak. Dapat disimpulkan bahwa secara signifikan latihan horizontal swing dapat meningkatkan kemampuan twisting trunk curl. Dari analisis hipotesis kedua diperoleh thitung 21,67 dan ttabel 4,96 sehingga thitung > ttabel dan H₀ ditolak.

Uji homogenitas mengenai pada perlakuan, dilakukan dengan hasil analisis output SPSS pada tabel di atas diperoleh F = 2,489; db1 = 2; db2 = 33, dan p-value = 0,952 > 0,05 atau H₀ diterima. Dengan demikian, data latihan horizontal swing, twisting trunk curl dan hasil push adalah homogen.

PEMBAHASAN

Hasil pengujian hipotesis pertama, dapat dijelaskan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan horizontal swing memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil push. Latihan horizontal swing yang telah dilakukan selama enam minggu dapat meningkatkan power otot lengan. Faktor kondisi fisik tersebut sangat di butuhkan oleh atlet hockey guna mendapatkan pukulan dalam permainan hockey yang kuat terarah dan baik. Ini sejalan

dengan teori yang dikemukakan oleh Redellfee dan Farentinos 1985: 12, bahwa pelaksanaan dari latihan horizontal swing adalah salah satu bentuk latihan plyometrics yang menggunakan dumbbell sangat baik untuk mengembangkan kekuatan dan power otot lengan tubuh guna melakukan dorongan atau pukulan dengan pada cabor-cabor tertentu khususnya dapat digunakan pada olahraga hockey.

Hasil pengujian hipotesis kedua, dapat dijelaskan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan twisting trunk curl memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan hasil hasil push. Latihan twisting trunk curl yang telah dilakukan selama enam minggu dapat meningkatkan punggung atlet. Faktor kondisi fisik tersebut sangat di butuhkan oleh atlet hockey guna mendapatkan pukulan yang kencang dan tajam ke daerah lawan. Thomas R. Baechle 2003: 148 latihan yang ideal untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan dan membentuk otot perut.

Hasil hipotesis ketiga menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan horizontal swing dan twisting trunk curl terhadap peningkatan hasil push pada atlet putri Teladan Hockey Club Batu Bara Tahun 2021.

KESIMPULAN

Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan Horizontal Swing terhadap peningkatan kemampuan hasil push. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan Twisting Trunk Curl terhadap peningkatan kemampuan hasil push. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan Horizontal Swing



dan Twisting Trunk Curl terhadap peningkatan kemampuan hasil push pada atlet putri Teladan Hockey Club Batu Bara Tahun 2021.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1996. Metodologi Penelitian. Penerbit PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Avery Faigenbaum and Wayne Westcott. 2009. Youth Strength Training. United States: Human Kinetics.
- Bompa, T.O. and Haff, G.G. 2009. Periodization Theory and Methodology of Training. United States: Human Kinetics.
- Bompa, T.O. and Buzzichelli, C. 2015. Periodization Training for Sport. United States: Human Kinetics.
- Djide tahir, 2003. Teknik dasar permainan hoki. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
- Djide tahir, 2003. Teknik dasar permainan hoki. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
- Deborah, A.W., Charles, A.B. 2006. Foundations of Physical Education Exercise Science and Sport. Mc Graw-Hill International Edition.
- Djoko, Pekik. I. 2009. Pengaruh Jogging dan Circuit Weight Training terhadap Perbaikan Profil Lemak Tubuh dan Kebugaran Aerobik Penyandang Overweihgt. (Disertasi tidak dipublikasikan). Universitas Negeri Surabaya
- Dr. Riduwan, M.B.A. (2010) Dasar-Dasar Statistik
- Harsono, 1993. Latihan Kondisi Fisik. Jakarta: KONI Pusat
- Harsuki. 2003. Perkembangan Olahraga Terkini. Jakarta: PT Raja. Grafindo Persada.
- Joko Purwanto. 2004. Hoki. Yogyakarta: FIK UNY.
- J. C. Redellffe and Robert. C. Farentinos,(1985). Plyometrics (Explosive Power Training) Alih Bahasa. Engkos Kasasih. Illionis: Human Kinetics Publisher.
- Maynard, F.M. (2012) Post-polio Heaith,28(1),8-9.
- Mikanda Rahmani, 2014. Buku super lengkap olahraga. Jakarta timur, Dunia cerdas.
- McArdle, William D, Katch, Frank I. & Katch, Victor L. 2001. Exercise Physiology: Energy, Nutrition, and Human Performance. Philadelphia etc: Lippincott Williams and Wilkins.
- Nining W. Kusnanik dkk. 2011. Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga. Unesa University Press.
- Primadi Tabrani, (1985: 63). Hoki Kreativitas dan Riset dalam Olahraga. Bandung: ITB.
- Sukadiyanto. 2005. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: Pendidikan
- Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.



Sukadiyanto. 2009. Metode Melatih Fisik Petenis. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Sandler, David. 2010. Fundamental Weight Training. United States: Human Kinetics.

Sugiyono. 2006. Statistika Untuk Penelitian Cetakan Ketujuh. Bandung: CV. Alfabeta.

Supriatna Aming dan Hermana Entang. 2008. Pelatihan Cabang Hoki. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

Syafruddin. (1999: 33). Dasar-dasar Kepeleatihan Olahraga. Padang: DIP Proyek UNP.

Syafruddin. (1992: 34). Dasar-dasar Kepeleatihan Olahraga. Padang: DIP Proyek UNP.

Thomas R.B & Barney R.G. (1997). Latihan Beban, Strength and Conditioning Specialist.

Thomas, R. Baechle, 2003. Latihan Beban Jakarta: Grafindo Persada