

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP PENINGKATAN  
KEKUATAN PUKULAN JARAK JAUH DALAM PERMAINAN  
WOODBALL PADA ATLET PAMULANG WOODBALL CLUB JUNIOR  
PUTRA TANGERANG SELATAN**

**Saprian Ahmad Givari<sup>1)\*</sup>, M. Al Ghani<sup>2)</sup>, Doby Putro Parlindungan<sup>3)</sup>,**

<sup>1,2,3)</sup>Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jakarta , Jl. K.H Ahmad Dahlan,  
Cirindeu, Kec. Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten, 15419.

\*saprianahmad1@gmail.com

accepted: 02 01 2023

revised: 06 03 2023

Approved: 12 04 2023

**Abstract**

*Woodball is a game that involves individuals or teams. The way to play is, the participants must hit the ball gradually until it breaks into the goal in each fairway (track) with the least number of hits. Long-range strikes become the type of strikes that should be mastered in this sport, which requires arm muscle strength. Push ups are one of the physical exercises that can shape arm muscle strength. Based on the researcher's observation, the achievement of athletes from Pamulang Woodball Club Junior Putra, South Tangerang, is still not optimal because their hand muscle strength is not yet maximal when making long-range strikes.*

*This study aims to determine the effect of push up exercises on the improvement of long-range strike strength in Woodball games for athletes from Pamulang Woodball Club Junior Putra, South Tangerang. Push up exercises were given to them for 12 meetings. This type of research is pre-experiment, using the one group pre-test and post-test design. Data was collected using a long-range strike test. The population in this study was 12 people and the sample was 12 people selected through random sampling. The results of the independent samples t-test obtained a t count = 2.885 > 2.179 greater than t table with a significance of 0.717 > 0.05 greater than 0.05.*

*The conclusion of this study is that there is influence between push up exercises and long-range strike skills in Woodball games for athletes from Pamulang Woodball Club Junior Putra, South Tangerang.*

*Keyword: Woodball, push up, arm strength, long distance shot .*

**Abstrak**

*Woodball merupakan permainan yang melibatkan perorangan atau tim. Cara bermainnya, peserta harus memukul bola secara berangsur-angsur sampai menerobos ke dalam gawang yang ada disetiap fairway (lintasan) dengan jumlah pukulan sedikit mungkin. Pukulan jarak jauh menjadi jenis pukulan yang harus dikuasai dalam olahraga ini yang memerlukan kekuatan otot lengan. *Push up* menjadi salah satu latihan fisik yang dapat membentuk kekuatan otot lengan. Berdasarkan hasil observasi peneliti, pencapaian atlet Pamulang Woodball Club Junior Putra Tangerang Selatan masih belum maksimal karena kekuatan otot tangan mereka yang belum maksimal saat melakukan pukulan jarak jauh.*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* terhadap peningkatan kekuatan pukulan jarak jauh dalam permainan *Woodball* pada atlet Pamulang *Woodball Club Junior Putra Tangerang Selatan*. Latihan *push up* diberikan kepada mereka selama 12 kali pertemuan. Jenis penelitian ini pre experiment, dengan memanfaatkan desain one group pre-test and post-test. Pengambilan data menggunakan tes pukulan jarak jauh. Populasi pada penelitian ini berjumlah 12 orang dan sampel berjumlah 12 orang yang dipilih secara random *sampling*. Hasil uji-t menggunakan independent samples test memperoleh nilai t hitung = 2,885 > 2.179 lebih besar dari pada t table dengan signifikansi 0,717 > 0,05 lebih besar dari pada 0,05. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh antara latihan *push up* terhadap keterampilan pukulan jarak jauh dalam permainan *Woodball* pada atlet Pamulang *Woodball Club Junior Putra Tangerang Selatan*.

**Kata Kunci:** *Woodball*, *push up*, kekuatan lengan, pukulan jarak jauh.

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah cara untuk menjaga kebugaran jasmani dengan baik dan dalam kondisi yang baik pulas ehingga pria dan wanita, muda atau tua terlihat melakukan aktivitas latihan-latihan olahraga, baik di lapangan, di dalam ruangan maupun di jalan, semua ini dilakukan agar kesehatan dan jasmani dapat lebih baik sehingga dapat digunakan sebagai dasar penting hidup bahagia. Olahraga sangat penting untuk tubuh manusia. Olahraga dapat membantu seseorang untuk menjaga kesehatan fisik dan mental serta menjadi sumber kesenangan bahkan hiburan. Aktivitas fisik atau berolahraga, seseorang akan mendapatkan berbagai manfaat bagi tubuhnya (Suleyman, 2012: 689).

Dalam hadits HR. Muslim 1917 yang diriwayatkan Rasulullah SAW menganjurkan untuk berlatih dan berolahraga, kemampuan menembak dan itu bukanlah termasuk perbuatan yang sia-sia, sebagai mana dijelaskan pada hadits berikut:

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ  
كُرْهِيُونَ بِعَدُوِّ اللَّهِ وَعَدُوِّكُمْ وَءَاخِرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُوهُمْ اللَّهُ  
يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُغْنِيُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُؤْفَاقُكُمْ وَأَنْتُمْ  
لَا تَعْلَمُونَ ﴿٦٠﴾

Artinya : “Aku mendengar Rasulullah Shallallahu’alaihi Wasallam berkhotbah di atas mimbar. Tentang ayat ‘dan persiapkanlah bagi mereka al quwwah (kekuatan) yang kalian mampu’ (QS. Al Anfal: 60) Rasulullah bersabda: ‘ketahuilah bahwa al quwwah itu adalah kemampuan menembak (sampai 3 kali)’” (HR. Muslim 1917).

Saat ini olahraga *woodball* merupakan salah satu cabang olahraga baru yang masih asing dan jarang sekali didengar di lingkungan masyarakat. Hal ini disebabkan sedikitnya pengetahuan atau informasi yang beredar di masyarakat terkait olahraga *woodball*. Olahraga ini mulai dikenal oleh masyarakat karena sudah dipertandingkan di PON (Pekan Olahraga Nasional). Olahraga ini bisa dimainkan oleh semua kalangan dan tidak mengenal usia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa.

Menurut Kriswanto (2011: 4) menjelaskan bahwa permainan *woodball* adalah permainan diluar ruangan yang dimainkan secara perorangan atau tim dengan cara memukul bola secara berangsur-angsur sampai menerobosbola ke gawang yang ada di setiap *fairyway* (lintasan) dengan jumlah pukulan sedikit mungkin.

*Woodball* adalah olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik. Begitu juga dalam kondisi fisik, permainan *woodball* memiliki beberapa perbedaan dengan olahraga lain. Permainan *woodball* sendiri memiliki faktor teknik yang dapat memberikan keberhasilan ataupun penyebab kegagalan. Teknik dasar merupakan kunci pada permainan ini.

Seorang atlet diharapkan mempunyai ayunan yang baik dan halus serta sasaran yang lurus sehingga bola yang dihasilkan sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. Teknik mengayun merupakan kunci sukses dalam melakukan pukulan ke bola, teknik mengayun merupakan bagian utama mencapai target sasaran dalam suatu permainan *woodball* (Kriswantoro, 2015:17).

Pukulan jarak jauh merupakan salah satu jenis pukulan yang harus dikuasai pada olahraga *woodball*. Pukulan ini biasanya dilakukan saat memulai *fairway* (lintasan) panjang. Namun tidak banyak permainan *woodball* yang dapat menguasai pukulan ini dengan baik. Pukulan ini membutuhkan ayunan mallet yang lebih panjang dari keterampilan pukulan lainnya sehingga banyak faktor dalam pukulan pukulan panjang, salah satunya adalah kondisi fisik.

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang diperlukan dalam melakukan pukulan jarak jauh. Setiap atlet memiliki kondisi fisik yang berbeda, namun jika ingin meningkatkan prestasi dalam pukulan jarak

jauh, seorang atlet harus meningkatkan komponen kondisi fisiknya.

Menurut Imran Akhmad (2013) kekuatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga, oleh karena itu untuk dapat mencapai penampilan prestasi yang optimal, biomotor kekuatan perlu ditingkatkan sebagai pondasi yang mendasari dalam pembentuk komponen biomotor yang lainnya. Kekuatan merupakan peranan penting dalam olahraga *woodball* terutama dalam pukulan jarak jauh pada saat melakukan pukulan yang memiliki jarak yang cukup jauh, sehingga tujuan pada pukulan tersebut tercapai.

Menurut Sudarsono (2011: 32), kekuatan merupakan kemampuan otot atau kemampuan sekelompok otot untuk mengatasi suatu beban atau tahanan yang berasal pada saat melakukan kegiatan maupun aktivitas. Untuk bisa mencapai penampilan atau performa yang optimal, melakukan latihan kekuatan sasaran utamanya yaitu untuk meningkatkan daya otot dalam mengatasi beban selama berlangsungnya aktivitas olahraga.

Pembentukan kekuatan, terutama otot bagian lengan suatu bentuk latihan yang efektif dalam meningkatkan kekuatan pukulan jarak jauh. Menurut Imadudin (2020) dalam hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan pukulan jarak jauh (*long stroke*) pada cabang olahraga *woodball*.

*Push up* merupakan latihan fisik yang mengutamakan pada melatih kekuatan otot lengan. Setiap aktivitas fisik dalam latihan olahraga selalu mengakibatkan terjadinya perubahan, antara lain pada keadaan anatomi, fisiologi, biokimia, dan psikologis pelakunya. (Mustaqim, 2018: 55)

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, peneliti mengindikasikan bahwa pencapaian olahraga *Woodball* Kota Tangerang belum maksimal yang disebabkan oleh kondisi fisik yang kurang optimal. Salah satunya adalah kekuatan pada atlet yang masih belum maksimal dalam melakukan pukulan jarak jauh. Peneliti melakukan wawancara dengan pengurus dan atlet *club* Pamulang, Kota Tangerang mereka mengutarakan bahwa atlet *woodball* di Kota Tangerang tidak hanya dituntut untuk bisa menguasai teknik dalam bermain saja, tetapi atlet juga harus memiliki fisik yang mendukung kesuksesan pada saat bermain. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi tersebut, penulis akan berfokus dalam melatih kekuatan (*strength*) dengan menggunakan metode latihan *push up* yang dianggap efektif.

Berdasarkan permasalahan diatas maka penelitian ini tertarik dalam melakukan penelitian yang berjudul “PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN PUKULAN JARAK JAUH DALAM PERMAINAN *WOODBALL* PADA ATLET PAMULANG *WOODBALL CLUB JUNIOR PUTRA TANGERANG SELATAN*”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif penelitian, jenis penelitian ini termasuk *pre experiment*. Penelitian ini menggunakan desain *one group pre-test and post-test*. *One group pre-test and post-test* ini dilakukan observasi sebanyak 2 kali, yaitu *pre-test* (01) dan *post-test* (02).

Perbedaan antara 01 dan 02 yakni 02-01 diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau eksperimen.

01 X 02

## Gambar 1. 1 Gambar Pre-test Post -test Group

(Sugiyono (2010: 110)

Keterangan :

01 : Test awal (*pre-test*) yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan (*treatment*), menggunakan instrument tes kekuatan yang bersifat Pukulan jarak jauh.

X : Perlakuan (*Treatment*) yang menggunakan metode latihan *Push up*.

02 : Test Akhir (*post test*) yang dilakukan setelah adanya perlakuan (*treatment*), menggunakan instrument tes Pukulan jarak jauh.

Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet putra yang mengikuti latihan *Woodball* Pamulang Tangerang Selatan, dengan jumlah 12 orang. Penentuan sampel menggunakan teknik total sample karena jumlah populasi yang kurang dari 100 sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian (Sugiyono, 2014: 124).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pukulan jarak jauh. Teknk pengumpulan data melalui tes beberapa tahapan, pertama ada *pre test* untuk mengetahui kemampuan atlet sebelum dilakukan perlakuan (*treatment*). Kemudian, melakukan perlakuan (*treatment*) sebanyak 12 kali pertemuan. Lalu, terakhir dilakukan *post test* untuk mengetahui kemampuan atlet setelah dilakukan perlakuan (*treatment*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk menganalisis data, peneliti memilih menggunakan bantuan *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) tipe 25.0 untuk uji prasyarat analisis dan uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan data sebagai berikut

Hasil

**Tabel 1.** Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		12
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.24079292
Most Extreme Differences	Absolute	.163
	Positive	.143
	Negative	-.163
Test Statistic		.163
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

Sumber: Aplikasi SPSS tipe 22.0

**Tabel 2.** Hasil Uji Homogenitas

			X	n	standardized Residual
Spearman's rho	X	Correlation Coefficient	1.000		.078
		Sig. (2-tailed)	.		.810
		N	12		2
	Unstandardized Residual	Correlation Coefficient	-.078		.000
		Sig. (2-tailed)	.810		.
		N	12		12

Sumber: Aplikasi SPSS tipe 22.0

**Tabel 3.** Group Statistik Uji T-Independent

Coefficients <sup>a</sup>							
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics
		B	Std. Error	Beta			Tolerance
1	(Constant)	12.609	4.370		2.885	.016	
	X	-.128	.343	-.117	-.373	.717	1.000

Sumber: Aplikasi SPSS tipe 22.0

## Pembahasan

Berdasarkan data **Tabel 1.1** di atas, data pada penelitian ini dapat dianggap normal apabila nilai Asymp. Signifikannya berada diatas 0.05. pada tabel diatas nilai tersebut adalah 0.200 yang mana nilai itu lebih besar dari 0.05 maka data penelitian ini memenuhi Uji Normalitas.

Berdasarkan **Tabel 1.2** di atas, Uji Heteroskedastisitas atau Homogenitas pada penelitian ini menggunakan metode Sparman's Rho yang mana nilai tersebut harus diatas 0.05. data pada penelitian ini pada metode Sparman's Rho berada pada angka 0.810 yang mana nilai tersebut diatas nilai 0.05 maka data penelitian ini bersifat Homogenitas atau terhindar dari masalah Heteroskedastisitas.

Berdasarkan pada **Tabel 1.3** di atas menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar  $2,885 > 2.179$  lebih besar dari pada t table, dan memperoleh nilai Sig. sebesar  $0,717 > 0,05$  lebih besar dari pada nilai signifikansi. Sesuai dengan keputusan yang ada apabila Sig. (2-tailed)  $> 0,05$  maka  $H_0$  ditolak namun apabila Sig. (1-tailed)  $< 0,05$  maka  $H_a$  ditolak. Pada hasil nilai Sig. (2-tailed) yaitu  $0,717 > 0,05$ . Dengan demikian uji hipotesis tersebut  $H_a$  ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *push up* terhadap peningkatan kekuatan pukulan jarak jauh permainan *woodball* pada atlet junior putra Pamulang Tangerang Selatan.

Penelitian ini dilakukan pada atlet *woodball* Pamulang Tangerang Selatan, 12 atlet tersebut mendapatkan perlakuan yang sama dengan menggunakan *push up* selama 12 kali pertemuan. Setiap atlet *woodball* Tangerang Selatan memiliki kondisi fisik yang berbeda, namun jika ingin meningkatkan prestasi khususnya pada pukulan jarak jauh seorang atlet harus

mampu meningkatkan komponen kondisi fisiknya.

Hal ini menunjukkan bahwa latihan *push up* memiliki dampak dalam teknik pukulan jarak jauh pada atlet *woodball*. Tangerang Selatan. Selain itu, dalam permainan *woodball* terdapat faktor lain yang harus diperhatikan dalam melakukan pukulan jarak jauh yaitu kondisi lapangan agar mendapatkan hasil yang maksimal dalam melakukan pukulan jarak jauh.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa hasil uji-t menggunakan Independent samples test hasil nilai t hitung =  $2,885 > 2.179$  lebih besar dari pada t table dengan hasil signifikansi  $0,717 < 0,05$  lebih besar dari . Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terdapat pengaruh latihan *push up* terhadap peningkatan kekuatan pukulan jarak jauh.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tersebut, peneliti mendapatkan kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terdapat pengaruh latihan *Push up* terhadap peningkatan kekuatan pukulan jarak jauh permainan *Woodball* pada atlet junior putra Pamulang Tangerang Selatan.

Berdasarkan hasil di atas, sebaiknya latihan *push up* tetap dilaksanakan agar kekuatan dalam melakukan pukulan jarak jauh dapat meningkat dan banyak faktor yang dapat mempengaruhi pukulan jarak jauh seperti lapangan (lapangan yang memiliki rumput yang tebal dan lembab akibat curah hujan) akan menghambat laju bola saat atlet memukul pukulan jarak jauh. Program latihan ini dapat menjadi pedoman tambahan bagi pelatih untuk terus menerus meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan pukulan jarak jauh.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, maka kesimpulannya terdapat pengaruh akan tetapi tidak signifikan latihan *push up* terhadap keterampilan pukulan jarak jauh dalam permainan *Woodball* pada atlet Pamulang Tangerang Selatan. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji-t menggunakan independent samples test diperoleh nilai  $t_{hitung} = 2,885 > 2,179$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  dengan tidak signifikansi  $0,717 > 0,005$  karena lebih besar dari  $0,005$  yang artinya terdapat pengaruh latihan *push up* terhadap peningkatan kekuatan (strength) pukulan jarak jauh permainan *woodball* pada atlet junior putra Pamulang Tangerang Selatan. Perbedaan hasil keterampilan pukulan jarak jauh pada atlet sebelum melakukan *treatment* dan sesudah melakukan *treatment* yaitu dari 12 responden pada atlet rata-rata nilai tes sebesar 0.777 dan 0.764. Hal ini terlihat pada rata-rata hasil nilai keterampilan pukulan jarak jauh yang tidak menggunakan *treatment push up* lebih tinggi daripada sesudah adanya *treatment push up* yang diberikan pada atlet.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kedua orang tua, Sapdikis dan Sri Suwarni, yang selalu memberikan kasih sayang, doa nasehat serta motivasi sehingga penulisan skripsi ini berjalan dengan baik dan lancar serta semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan dan dukungan serta semangat kepada penulis dalam rangka penyelesaian studi dan penyusunan skripsi ini.

## REFERENSI

- Akhmad, I. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahraga*. Medan: Unimed Press.
- Eri pratiknyo, d. (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. *Wida Karya*, 3.
- Kriswanto, E. S. (2016). *TREND OLAHRAGA MASA KINI WOODBALL OLAHRAGA ALA GOLF*. Yogyakarta: PUSTAKABARUPRESS.
- Mustaqim, E. A. (2018). Genta Mulia Pengaruh Latihan *Push up* Dan Pull Up Terhadap Hasil Flying Shoot Dalam Permainan Bola Tangan Pada Mahasiswa Komunitas Bola Tangan Unisma Bekasi. *Genta Mulia*, 55.
- Putu Citra, P. D. (2015). *IDENTIFIKASI KETERAMPILAN PUKULAN OLAHRAGA WOODBALL*. Bali: Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi.
- Sudarsono, S. (2011). Penyusunan Program Pelatihan Berbadan Untuk Meningkatkan Kekuatan. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 32.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta .
- Suharjana. (2012). *Diklat Kuliah Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Paska Sarjana.
- Suleyman. (2012). Coll. Antropol. *Instruments for measuring service quality in sport and physical activity services.*, 689–696.
- Yolly, A. (2017). kajian sistem drainase lapangan sepak bola sation mini universitas islam riau. *teknik sipil fakulttas teknik universitas teuku umar*, 1.