

**PENGARUH PELATIHAN *TRICEP DIPS* DAN *TRICEP KICKBACK* TERHADAP
PENINGKATAN OTOT LENGAN ATLET BOLA BASKET PUTRI
SMAK KOLESE SANTO YUSUF MALANG**

Shandy Pieter Pelamonia¹, Hariadi²

email: shandypieter.or@gmail.com¹, hariadi12113@gmail.com²

^{1,2} Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana, Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Hamzanwadi

Abstrak

Kondisi fisik adalah komponen yang sangat penting dalam melakukan aktivitas olahraga baik yang bersifat prestasi atau pembelajaran. *Kekuatan* merupakan komponen yang dominan dalam aktivitas olahraga seperti bola basket, sepak bola, bola voli dan bela diri. Bola basket salah satu olahraga yang dominan menggunakan komponen biomotor *kekuatan* baik lengan maupun tungkai. Tujuan penelitian ini Untuk mengetahui pengaruh pelatihan *Tricep Dips* dan *tricep kickback* terhadap peningkatan *kekuatan* lengan untuk mendukung salah satu teknik yang bertujuan mendapatkan poin yang ditujukan untuk atlet bola basket putri. Penelitian ini adalah metode penelitian “Kuantitatif” dengan teknik eksperimen semu, penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui sebab akibat di antara variabel. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah untuk menguji uji normalitas ganda, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Hasil analisis dapat diketahui bahwa hasil rerata kelompok *tricep dips* untuk peningkatan kekuatan otot lengan ada peningkatan dari *pre-test* (7,25) dan *post-test* (14,75). Pada kelompok *tricep kickback* untuk peningkatan kekuatan otot lengan dari *pre-test* (11) dan *post-test* (12,5). Untuk kelompok kontrol memiliki rerata peningkatan kekuatan otot lengan dari *pre-test* (10,5) dan *post-test* (10,5).

Kata kunci : *Tricep Dips*, *tricep kickback*, kekuatan otot lengan

Abstract

Physical condition is a very important component in conducting sports activities both in the form of achievement or learning. Strength is a dominant component in sports activities such as basketball, soccer, volleyball and selfdefense. Basketball is one of the dominant sports using strength biomotor components, both arms and legs. The purpose of this study was to determine the effect of Tricep Dips and Triceps kickback training on increasing strength of arm to support one technique aimed at getting points aimed at female basketball athletes. This research is a "quantitative" research method with quasi-experimental techniques, research carried out rigorously to find out the cause and effect between variables. Data analysis techniques in this study were to test multiple normality tests, homogeneity tests, and hypothesis testing. The results of the analysis can be seen that the mean results of the triceps dips group for an increase in strength of arm were an increase in the pre-test (7.25) and post-test (14.75). In the triceps kickback group for increased strength of arm from pre-test (11) and post-test (12.5). The control group had a mean increase in strength of arm from the pre-test (10.5) and post-test (10.5).

Keywords : *Tricep Dips*, *tricep kickback*, the strength of arm

A. Pendahuluan

Bola basket, menjadi salah satu idola para remaja untuk melakukan suatu aktifitas fisik yang memiliki banyak manfaat didalamnya. Olahraga yang termasuk dalam jenis olahraga permainan bola besar yang diciptakan oleh Dr. James Naismith di Amerika ini bisa digunakan untuk mencapai prestasi, meningkatkan kebugaran dan aktifitas rekreasi. Banyak dari para remaja memilih bola basket sebagai aktifitas fisik yang sering dilakukan dengan berbagai alasan yang mereka pilih. Mengisi waktu luang, sebagai ajang rekreasi menjadi beberapa alasan bagi mereka, tetapi ada satu alasan yang membuat mereka menggandrungi olahraga ini. “ Sebagai olahraga untuk mencapai prestasi “, adalah alasan utama banyak remaja memilih olahraga ini. Kota Malang, menjadi salah satu kota dengan perkembangan yang pesat dalam olahraga bola basket, dimana banyak faktor yang mendukung untuk memainkan olahraga ini di kota Malang, seperti banyak sekolah yang menyediakan extra kurikuler bola basket, ketersediaan sarana dan prasarana, jumlah atlet, club olahraga, sumber daya pelatih (teknik, taktik, fisik, mental), sumber daya wasit serta banyaknya kompetisi tingkat pelajar. Khusus kompetisi tingkat pelajar hampir tiap bulan pasti ada sekolah atau universitas yang mengadakan kejuaraan atau kompetisi. Untuk menjadi juara tiap turnamen tidaklah mudah karena banyak faktor yang menentukan dan unsur-unsur pendukung lainnya.

Permasalahan yang terjadi berasal dari faktor yang mendukung tercapainya prestasi. Faktor-faktor penunjang prestasi diantaranya adalah nutrisi, periodisasi latihan yang sistematis, istirahat dan masih banyak lagi. Hal ini sejalan dengan pendapat Bompa dan Half (2009) pelatihan adalah proses yang terorganisir dimana tubuh dan pikiran terus menerus dihadapkan pada tekanan dari berbagai *volume* (kuantitas) dan intensitas. Jadi pembinaan dalam cabang olahraga tidak bisa dilakukan dengan singkat, butuh periodisasi yang terukur, dilakukan secara sistematis dan membutuhkan waktu yang panjang. Komponen utama biomotor yang menentukan kebugaran fisik seorang olahragawan dalam mencapai prestasi maksimal menurut Bompa (2013) adalah kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*) dan kelentukan (*flexibility*), akan tetapi ada unsur-unsur lain hasil dari perpaduan komponen biomotor utama seperti: *kekuatan (strength + speed)*, stamina (*endurance + speed*), kelincahan (*speed + kekuatan + coordination + flexibility*). Bola basket merupakan olahraga yang membutuhkan semua komponen kondisi fisik, tetapi persentasi tiap komponen berbeda dilihat dari factor dominan kondisi fisik. Hasil wawancara dengan pelatih kepala, SMKA Kosayu (Kolese Santo Yusuf), dipastikan mengikuti hampir semua kompetisi yang ada. Dengan jadwal kompetisi yang padat dan target juara yang sudah dicanangkan oleh pihak sekolah menjadi beban tersendiri bagi tim pelatih. Sedangkan kondisi atlet jauh dari kata sempurna. Banyak komponen kondisi fisik yang harus diperbaiki, terutama unsur *kekuatan*. Hal ini terlihat jelas ketika atlet melakukan tembakan 3 angka, banyak dari percobaan tembakan yang jauh dari sasaran atau tidak sampai sasaran dan sering terkena *block* pemain lawan sebelum bola lepas dari tangan. Berdasarkan permasalahan yang terjadi di lapangan, maka peneliti berinisiatif untuk melakukan penelitian yang bertujuan mengetahui sejauh mana pengaruh pelatihan *tricep dips* dan *tricep kickback* terhadap peningkatan *kekuatan* lengan atlet bola basket putri SMAK Kolese Santo Yusuf.

B. Metode

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen karena mencari hubungan sebab akibat antara dua variabel. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui sebab akibat di antara variabel. Salah satu ciri utama dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (*treatment*) (Maksum, 2012: 65).

Sedangkan menurut Arikunto (1989: 257) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik. Berdasarkan metode eksperimen tersebut, maka digunakan rancangan *Matching Only Design* (Maksum, 2012) Adapun pembentukan grup dalam penelitian ini akan membagi tiga kelompok yaitu kelompok eksperimen 1, eksperimen 2, dan kelompok kontrol, maka *pairing* yang digunakan ialah *ordinal pairing*. Menurut Riyanto (2007) *ordinal pairing* adalah salah satu cara yang digunakan untuk mengelompokkan sampel dengan sistem rangking. Cara ini diselenggarakan dengan menyusun subjek dalam suatu daftar dan mengambil subjek dari atas ke bawah (Hadi, 2004). *Ordinal pairing* merupakan memasangkan subjek penelitian atau cara pengelompokkan sampel dengan menggunakan sistem perengkingan, kemudian penempatan sampel pada masing-masing kelompok mengikuti pola “huruf S”. Tujuan penggunaan *ordinal pairing* adalah untuk menyamaratakan kemampuan subjek dimasing-masing kelompok. Maka secara keseluruhan pola yang digunakan dalam penelitian ini adalah *match subject ordinal pairing*, (Hadi, 2004).

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis secara statistik menggunakan Uji-t sehingga didapatkan data yang bisa dilihat pada data dibawah ini.

Tabel 1. Kelompok Eksperimen 1

Variabel	Pair	t _{hitung}	Sig. (2-tailed)	Status
Daya Ledak Tungai	Pretes-Posttest	-4.889	0,16	Berbeda

Berdasarkan pada tabel 4.6 di atas terdapat perbedaan sebelum dan setelah perlakuan dari masing-masing variabel terikat yaitu kekuatan otot lengan. Berdasarkan dari tabel di atas, probabilitas atau tingkat signifikansi dari masing-masing variabel sebesar 0,16 hal ini berarti $P > 0,05$. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa ada perbedaan setelah diberi program latihan *tricep dips*. Itu artinya ada pengaruh pelatihan *tricep dips* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan

Tabel 2. Kelompok Eksperimen 2

Variabel	Pair	t _{hitung}	Sig.(2-tailed)	Status
Daya Ledak Tungkai	Pretest-Posttest	-5,196	0,14	Berbeda

Berdasarkan pada tabel 4.7 di atas terdapat perbedaan sebelum dan setelah perlakuan dari variabel terikat yaitu kekuatan otot lengan. Probabilitas atau tingkat signifikansi dari variabel sebesar 0,14 hal ini berarti $P > 0,05$. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa ada perbedaan setelah diberi program latihan *tricep kickback*. Itu artinya ada pengaruh pelatihan *tricep kickback* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan. Berdasarkan pada tabel di atas terdapat perbedaan sebelum dan setelah perlakuan dari variabel terikat yaitu kekuatan otot lengan gerak. Berdasarkan dari tabel di atas, probabilitas atau tingkat signifikansi sebesar 0 hal ini berarti $P < 0,05$, itu artinya tidak ada pengaruh kelompok kontrol terhadap kekuatan otot lengan. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, serta dukungan dari penelitian-penelitian sebelumnya, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan Kekuatan otot lengan sebagai akibat pemberian latihan *tricep dips*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *tricep dips* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan Kekuatan otot lengan. Dari perhitungan 'mean' didapatkan bahwa hasil rerata

kekuatan otot lengan setelah menerima pemberian latihan *Tricep Kickback* meningkat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh welis (2014) bahwa latihan *Tricep Kickback* dapat meningkatkan kekuatan otot lengan dan otot bahu. Setelah dilakukan uji signifikansi ternyata hasilnya adalah signifikan, hal ini dapat dikatakan bahwa pemberian latihan *Tricep Kickback* benar-benar berpengaruh positif terhadap peningkatan Kekuatan otot lengan

D. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa: Terdapat pengaruh yang signifikan pelatihan *tricep dips* dan *tricep kickback* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan untuk atlet bolabasket putri SMAK Kolese Santo Yusuf Malang. Sesuai dengan hasil penelitian, maka saran yang dapat disampaikan antara lain: Untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dapat dilakukan dengan latihan *tricep dips* dan *tricep kickback*. Sehingga dapat menjadikan kedua bentuk latihan ini sebagai acuan dalam upaya untuk meningkatkan kekuatan otot lengan. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut terkait dengan perbandingan latihan *tricep dips* dan *tricep kickback*, dengan menambah model latihan lain seperti kombinasi latihan beban pada populasi dan karakteristik yang berbeda, dengan harapan agar nantinya memberikan hasil yang lebih luas terkait dengan hasil latihan tersebut. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan maupun perbandingan, jika peneliti selanjutnya ingin mengangkat masalah yang sejenis

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 1989. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, PPLPTK.
- Ambarukmi, D.H., Pasurney, P., Sidik, D.Z., Irianto, D.P., Dewanti., Sunyoto., Sulistyanto, D., dan Harahap. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta : Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga
- Bompa, and Haff, G, 2015. *Theory and Methodology of Training*. United States : Human Kinetics
- Davis, B. et al. 2000. *Physical Education and the Study of Sport*. United Kingdom: Harcourt Publishers Ltd. <http://www.sport-fitness-advisor.com/html> diunduh tanggal 5 Februari 2018.
- Dintimin, G. And Ward. 2003. *Sport Speed* (Third Edition). United Stage of America: Human Kinetic.
- Fox, E., Bowers, R., Foss, M. 1993. *“The Physiological basis for evercise and sport”*. United States: Human Kinetics
- Hadisasmita dan Syarifuddin, A. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pendidikan Tenaga Akademik.
- Kemenegpora. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Kemenegpora : Jakarta.
- King, Melissa. 2007. *Kekuatan System*. <http://kekuatan-system.com.html> diunduh pada tanggal 6 Februari 2018.
- Maksum. A. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Nala. N. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana

- Nossek, J. 1982. “*General Theory of Training*”. Lagos: Pan African Press. Ltd. In Furqon (Ed). *Teori Umum Latihan*. Surakarta
- Radcliffe, J.C., and Farentinos, R.C. 1999. *High Kekuataned Plyometric*. United State of America: Human Kinetics Publisher Inc
- Roesdiyanto dan Budiwanto, S. 2008. *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Schirm, Matthew. 2011. <http://www.livestrong.com>. Diakses tanggal 6 Februari 2018.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sukadiyanto dan Muluk, D. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Thompson, P.J.L. 1991. *Introduction to Coaching Theory*. Monaco: IAAF
- Tsivkin, Troman. 2011. <http://www.sport-fitness-advisor.com>. di unduh tanggal 6 Februari 2018
- Widodo, A. 2007. *Pengembangan Rangkaian Tes Fisik untuk Pemain Sepakbola*. Disertasi Doktor Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya
- Wisloff, U., C. Castagna, J. Helgerud, R. Jones, and J. Hoff. *Strength and endurance of elite soccer players. Med Sci. Sport Exerc.*
www.fitness.stackexchange.com. Diakses tanggal 24 Maret 2019
www.workoutlabs.com. Diakses tanggal 24 Maret 2019
- Wirawan,O. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta : Kemenegpora
- Young, W. B., & Sheppard, J.M. 2006. Agility Literature Review: Classifications, Training and Testing. *Journal of Sports Sciences*.