



Pengaruh Metode *Resistance Band* Terhadap Kemampuan Lempar Cakram

Muhammad Ali¹, Mhd Usni Zamzami Hasibuan²

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP, Universitas Jambi. Indonesia¹.

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP, Universitas Jambi. Indonesia².

Coresspondence Author : zamzamihsb16@unja.ac.id²

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode *Resistance Band* terhadap kemampuan lempar cakram Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi yang mengontrak mata kuliah atletik. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan One Group Pretest-Posttest Design. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kemampuan lempar cakram menggunakan cakram seberat 2 kg. Hipotesis dari penelitian ini adalah ada pengaruh Metode *Resistance Band* terhadap kemampuan lempar cakram mahasiswa FKIP Universitas Jambi kontrak mata kuliah atletik di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Hasil yang diperoleh thitung 8,627 <0,05 (kepercayaan 95%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode *Resistance Band* terhadap kemampuan lempar cakram Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.

Kata Kunci: *Resistance Band*, Kemampuan Lempar Cakram

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of the Resistance Band method towards the ability discus throw Students of the Sports and Health Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Jambi University who contract athletic courses. This research is an experimental study using the One group pretest-posttest design. The research instrument used was a test of the ability to throw discus using discus weighing 2 kg. The hypothesis of this study is that there is an effect of the Resistance Band Method on the discus-throwing ability of the Jambi University FKIP students who contract athletic courses in the Sports and Health Education Study Program. The results obtained are tcount of 8.627 <0.05 (95% confidence). So it can be concluded that there is an effect of the Resistance Band method towards the ability discus throw Students of the Sports and Health Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Jambi University.

Keywords: *Method of Resistance Band , The Ability of Discus Throw*

PENDAHULUAN

Olahraga pendidikan dilaksanakan melalui proses pembelajaran yang dilakukan guru/ dosen olahraga yang memiliki kualifikasi dan didukung sarana dan prasarana olahraga yang memadai. Mahasiswa lulusan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi (UNJA) sangat diharapkan untuk dapat mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang keolahragaan dan dapat menjadi tenaga pengajar yang kompeten dalam bidang olahraga. Lempar Cakram adalah salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang menjadi salah satu materi perkuliahan.

Mahasiswa yang mengampu mata kuliah atletik mengalami sedikit kesulitan untuk mencapai target yang diberikan pada nomor lempar cakram. Salah satu faktor yang mempengaruhi yaitu daya ledak otot. Beberapa aspek pendukung telah dimiliki mahasiswa seperti teknik dan kecepatan. Uraian di atas memiliki kesimpulan bahwa perlu diberikan latihan sangatlah penting guna mencapai target yang telah diberikan.

Resistance Band merupakan salah satu alat latihan yang sedang populer saat ini. Bermodalkan *Resistance Band* , mahasiswa dapat berlatih ditempat terbuka seperti lapangan maupun ruangan tertutup. Dengan menggunakan beberapa metode latihan dan alat sederhana diharapkan mampu membantu mahasiswa dalam berlatih demi mendapatkan hasil yang maksimal.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen, dimana pada penelitian ini akan diketahui hasil kemampuan lempar cakram mahasiswa porkes Universitas Jambi Dengan demikian peneliti akan menggambarkan seberapa besar pengaruh metode latihan terhadap kemampuan lempar cakram. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode tes dan pengukuran. Penelitian dilakukan dengan cara melakukan tes lempar dengan tiga kali kesempatan melempar agar dapat diketahui pengaruh latihan yang diberikan terhadap hasil lempar cakram.

Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan atletik Universitas Jambi. Sasaran dalam penelitian pengaruh metode resistance band terhadap kemampuan lempar cakram adalah mahasiswa yang mengontrak mata kuliah atletik. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan data yang diperoleh dari hasil tes kemampuan lempar cakram. Instrument yang digunakan adalah tes lempar cakram.

Proses pelaksanaannya adalah dengan memberikan masing-masing mahasiswa tiga kali kesempatan untuk melakukan lemparan, dan data yang diambil adalah lemparan yang terjauh dengan menggunakan cakram dengan berat 2 kg. Penelitian ini dilakukan dengan analisis data uji-t. Data diperoleh dari hasil pre-test dan post-test yang dilakukan terhadap mahasiswa yang berkedudukan sebagai subyek penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah perlakuan metode latihan resistance band terhadap hasil lempar cakram mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Prodi Pendidikan Olahraga

dan Kesehatan. Variabel pada penelitian ini adalah Metode *Resistance Band* sebagai variabel bebas dan variabel terikatnya adalah hasil lempar cakram. Berikut adalah tabel 1 hasil pre-test lempar cakram mahasiswa sebelum diberi perlakuan metode latihan *Resistance Band*.

Data 1 Hasil Pre-Test Lempar Cakram

No.	Nama	Hasil Lemparan
1.	Risky Pratama	18,58 m
2.	Bayu Irawan	18,52 m
3.	Ardiansyah	14,15 m
4.	Fadliski	11,19 m
5.	Ricky Ananda Putra	10,89 m
6.	M. Iqbal	12,74m
7.	Anugrah Samudro	20,65 m
8.	Sutrisno	15,70 m
9.	Nofriansyah	14,50 m
10.	Joel P. Sihombing	31,96 m

Berdasarkan tabel 1 pre-test lempar cakram diatas, maka dilakukan perhitungan statistik dan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,040** dan L_{tabel} sebesar **0,258**. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} , maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Berikut adalah tabel 2 hasil post-test lempar cakram mahasiswa setelah diberi perlakuan metode latihan *Resistance Band*.

Tabel 2 Data Hasil Post-Test Lempar Cakram

No.	Nama	Hasil Lemparan
1.	Risky Pratama	18,67 m
2.	Bayu Irawan	18,60 m
3.	Ardiansyah	14,22 m
4.	Fadliski	11,39 m
5.	Ricky Ananda Putra	10,95 m
6.	M. Iqbal	12,80 m
7.	Anugrah Samudro	20,86 m
8.	Sutrisno	15,75 m
9.	Nofriansyah	14,61 m
10.	Joel P. Sihombing	32,11 m

Berdasarkan tabel 2 post-test lempar cakram diatas, maka dilakukan perhitungan statistik dan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,040** dan L_{tabel} sebesar **0,258**. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} , maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE TEST	,193	10	,200 [*]	,836	10	,040
POST TEST	,194	10	,200 [*]	,837	10	,040

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

H₀ : Tidak terdapat pengaruh Metode *Resistance Band* Terhadap Kemampuan Lempar Cakram Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.

H_a : Terdapat pengaruh Metode *Resistance Band* Terhadap Kemampuan Lempar Cakram Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.

Aturan pengambilan keputusan pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H₀ ditolak, H_a diterima apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H₀ diterima dan H_a ditolak.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan yaitu : “Terdapat pengaruh Metode *Resistance Band* Terhadap Kemampuan Lempar Cakram. Berdasarkan analisis uji t maka didapatkan t_{hitung} sebesar 8,627 dan t_{tabel} sebesar 2,228. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H₀ ditolak dan H_a diterima.

One-Sample Test

	Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
PRE TEST	8,599	9	,000	16,88800	12,4455	21,3305
POST TEST	8,627	9	,000	16,99600	12,5396	21,4524

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Metode *Resistance Band* Terhadap Kemampuan Lempar Cakram Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data dan setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dengan pengambilan tes awal, kemudian pengambilan data tes akhir yang dijadikan acuan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : Terdapat Pengaruh Metode *Resistance Band* Terhadap Kemampuan Lempar Cakram Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi, ini menunjukkan terdapat pengaruh dari kedua variabel tersebut.

Pengujian hipotesis yang menunjukkan bahwa Terdapat Pengaruh Metode *Resistance Band* Terhadap Kemampuan Lempar Cakram Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi, ini memberi gambaran bahwa metode *Resistance Band* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan lempar cakram.

Jadi metode *Resistance Band* yang diterapkan pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Jambi, menunjukkan adanya peningkatan terhadap kemampuan lempar cakram mahasiswa, artinya untuk meningkatkan kemampuan lempar cakram bisa menggunakan metode *Resistance Band* dan diharapkan bisa digunakan oleh mahasiswa olahraga diluar Universitas Jambi yang ingin meningkatkan kemampuannya dalam melempar cakram.

KESIMPULAN

Berdasarkan uji t menghasilkan thitung sebesar 8,627 dan t_{tabel} sebesar 2,228 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *Resistance Band* terhadap kemampuan lempar cakram Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.

DAFTAR PUSTAKA

- E, Fox. 1999.*Human Physiology*. New York: Ed WCB/ Mc. Graw Hill, Companies
Feri Kurniawan. 2012.*Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara
Hamidsyah. 1993.*Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Koni Pusat,
Harsono. 1988.*Coching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: CV
Tambak Kusuma
Imam Hidayat. 2003.*Biomekanika*. Bandung: PPs UPI
Rushall B. S. 1990.*Training For Fitness Edition*. Melbourne, Mc. Milan
Rusli Lutan, dkk. 1991.*Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB/FPOK
_____. Sudjana. 1989.*Desain dan Analisis Eksperimen, Edisi III*. Bandung:
Tarsito,