

# PERBANDINGAN LATIHAN DAYA TAHAN KEKUATAN DENGAN METODE UNIFIKASI DAN LATIHAN DAYA TAHAN KEKUATAN DENGAN METODE KONVENSIONAL TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN KEKUATAN HANYA PADA OTOT LENGAN MAHASISWA FIK UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

**Ricky Susiono**

**Abstrak.** Universitas Negeri Jakarta (UNJ) merupakan suatu lembaga Pendidikan Tinggi yang akan menghasilkan ilmuwan muda, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), salah satu Fakultas yang menyiapkan mahasiswa untuk menjadi seorang pelatih maupun guru Pendidikan Jasmani di sekolah. Komponen fisik merupakan modal utama mahasiswa yang kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Untuk kuliah di FIK Universitas negeri Jakarta calon mahasiswa wajib mengikuti ujian masuk, yang terdiri dari ujian teori dan praktek. Salah satu item tes yang dilakukan di FIK UNJ adalah push up, yaitu untuk mengetahui kemampuan dayatahan otot lengan. Pada kenyataannya banyak calon mahasiswa olahraga yang tidak bisa melakukan push up dengan baik. Penguasaan teknik dasar yang baik akan sangat besar pengaruhnya di dalam teknik push up. metode latihan yang perlu dikuasai oleh seorang mahasiswa adalah latihannya adalah latihan unifikasi. Latihan push up yang menggunakan metode konvensional yang diterapkan belum memberikan hasil yang signifikan terhadap peningkatan dayatahan kekuatan otot lengan. Melihat fenomena di atas maka peneliti yang merupakan salah satu staf pengajar berupaya untuk membuat dan merancang metode latihan dalam rangka meningkatkan keterampilan teknik dasar yang lebih baik, efektif dan efisien. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen. Variabel yang diteliti terdiri dari dua variabel bebas yaitu :1) metode latihan konvensional dan 2) metode latihan unifikasi. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Dengan mengambil 40 orang sebagai sampel dari populasi Evaluasi yang dilakukan yaitu peneliti mencoba membandingkan hasil dari metode latihan antara metode yang peneliti buat yang disebut metode unifikasi dan metode latihan konvensional.

**Kata Kunci :** Metode unifikasi, Konvensional, Daya tahan Kekuatan Otot Lengan.

## PENDAHULUAN

Universitas Negeri Jakarta (UNJ) merupakan suatu lembaga Pendidikan Tinggi yang akan menghasilkan ilmuwan muda, yang terdiri dari tujuh Fakultas. Salah satu Fakultas yang ada di UNJ adalah Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), salah satu Fakultas yang

menyiapkan mahasiswa untuk menjadi seorang pelatih maupun guru Pendidikan Jasmani di sekolah. Komponen fisik merupakan modal utama mahasiswa yang kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Untuk kuliah di FIK Universitas negeri Jakarta calon mahasiswa wajib

mengikuti ujian masuk, yang terdiri dari ujian teori dan praktek. Salah satu item tes yang dilakukan di FIK UNJ adalah push up, yaitu untuk mengetahui kemampuan dayatahan otot lengan. Pada kenyataannya banyak calon mahasiswa olahraga yang tidak bisa melakukan push up dengan baik. Untuk mendapatkan hasil tes push up yang baik yang baik mahasiswa harus memiliki kekuatan dan teknik. Karena penguasaan teknik dasar yang baik akan sangat besar pengaruhnya di dalam hasil push up.

Berdasarkan pengamatan peneliti, banyak guru dan pelatih hanya menitik beratkan pada hasil push up tapi tidak pada proses saat melakukan, gerakannya tidak dikoreksi secara detail. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor salahsatunya kurang paham bagaimana melakukan gerakan push up dengan baik.

Melihat fenomena di atas maka peneliti yang merupakan salah satu staf pengajar dan sekaligus sebagai Pembina prestasi cabang atletik pada FIK Universitas Negeri Jakarta berupaya untuk membuat dan merancang metode latihan dalam rangka meningkatkan kemampuan fisik yang lebih baik, efektif dan efisien. Evaluasi yang dilakukan yaitu peneliti mencoba membandingkan hasil dari metode latihan antara metode yang peneliti buat yang disebut metode unifikasi dan metode latihan konvensional.

**Latihan.** Menurut Winarno Surachmad, "metode adalah cara yang di dalam fungsinya merupakan alat untuk mencapai tujuan, makin baik metode itu makin efektif pula pencapaian tujuan. Sedangkan Supandi mengemukakan bahwa metode adalah prosedur atau operasi mencapai tujuan. Sementara itu definisi latihan menurut Harisenjaya yaitu pengulangan dari beberapa gerakan tertentu, secara sistematis dan teratur, berirama dengan tujuan untuk

memelihara atau meningkatkan kemampuan fisik seseorang, dalam mencapai prestasi maksimal. Berdasarkan kedua definisi dari beberapa sumber diatas dapat disimpulkan bahwa metode latihan adalah kegiatan yang dilakukan dalam jangka waktu lama serta sistematis dan progresif sesuai dengan tingkat kemampuan individu, memiliki tujuan untuk membentuk fungsi fisiologis dan psikologis yang memenuhi syarat bagi tugas-tugas kegiatan olahraga.

**Latihan Konvensional.** Metode latihan yang digunakan pelatih banyak ragamnya, salah satunya adalah metode konvensional. Menurut kamus bahasa Indonesia: Konvensional adalah kesepakatan umum seperti adat kebiasaan, kelaziman, atau tradisional. Menurut Brooks & Brooks pelaksanaan pembelajaran konvensional lebih menekankan kepada kepada tujuan pembelajaran berupa penambahan pengetahuan. Pada dasarnya pendekatan konvensional menitikberatkan pada apa yang diberikan dan dicontohkan oleh dosen dan mahasiswa harus melakukannya. Dengan pendekatan Konvensional tersebut, terjadi interaksi antara dosen dan mahasiswa, dimana dosen memberikan contoh dan mahasiswa menirukan dan lambat laun mahasiswa akan terbiasa menirukan gerakan dosennya. Pendekatan metode konvensional ini dilakukan pada umumnya oleh pengajar terutama pada saat memberikan latihan di lapangan, Mahasiswa hanya sekedar melakukan gerakan tanpa menyadari gerakan tersebut. Salah satu contohnya adalah pada saat melakukan gerakan push up badan melengkung atau tangan tidak lurus saat mendorong.

**Metode Unifikasi.** Secara harfiah kata unifikasi berarti penyatuan atau

kesatuan. Hal ini diterapkan pada metode unifikasi yang dilakukan oleh peneliti dimana metode latihan ini merupakan gabungan dari dua disiplin ilmu, yaitu biomekanik dan psikologi, dimana biomekanik terdiri dari mempertahankan titik pusat (*center of gravity*) dan Berat ada di bawah (Gravitasi), sedangkan unsur psikologi terdiri dari rileks dan fokus (Konsentrasi). Kedua unsur tersebut saling terintegrasi. Koichi Tohei mengartikan bahwa unifikasi adalah jalan menuju ke harmonisan gerak yang menghasilkan pada kesadaran gerak sehingga akan menikmati kesempurnaan dan kenyamanan dalam beraktivitas sehari-hari dalam situasi apapun. Kata kunci "unifikasi membuat kualitas gerak menjadi lebih baik, unifikasi juga membuat gerak menjadi lebih harmonis". Tujuan dari unifikasi yaitu untuk membuat kesadaran, kecakapan gerak agar lebih harmonis.

#### 1. Empat Prinsip Unifikasi

Untuk Melakukan latihan unifikasi secara benar, perlu memperhatikan empat prinsip dasar dalam melakukan gerakan. Keempat prinsip tersebut adalah:

- a. Menjaga Titik Pusat (*Keep One Point / Center*)
- b. Rileks
- c. Berat ada di permukaan bawah
- d. Pancarkan KI / Pancarkan Energi

Pikiran dan tubuh bukanlah dua entitas yang terpisah, melainkan satu keseluruhan yang terpadu dan tak terpisahkan. Sesungguhnya pikiran itu tidak hanya terbatas pada otak saja, tetapi juga disebarkan keseluruh tubuh. Tubuh mempengaruhi otak dengan berbagai cara, dalam pengertian yang benar nyata, pikiran adalah tubuh dan tubuh adalah pikiran. Intinya, tubuh adalah pikiran, pikiran adalah tubuh. Keduanya merupakan satu sistem elektrik-kimiawi-biologis yang benar-benar terpadu dalam melakukan

berbagai macam gerak. Salah satu metode yang sampai saat ini masih banyak digunakan oleh pengajar yaitu metode latihan konvensional.

Dari penjelasan di atas dikatakan bahwa metode *unifikasi* ternyata bisa memberikan efek positif pada diri kita dalam pembentukan dasar gerak.

#### 2. Daya Tahan Kekuatan Otot

Sebagai mana dikatakan M. Sajoto bahwa: Kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi dan kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja baik peningkatan maupun pemeliharannya. Hal ini akan menjadi semakin jelas bila kita sampai masalah status kondisi fisik. Daya tahan kekuatan (*strength endurance*) adalah kemampuan sistem otot dan saraf untuk menghasilkan kekuatan secara berulang-ulang dalam periode waktu yang lama.

#### 3. *Push Up*

Menurut Sadoso gerakan dan sikap *push up* adalah badan menghadap lantai dengan siku lurus, kedua telapak tangan terpisah selebar bahu (atau sedikit lebih lebar). Badan diusahakan lurus dalam satu baris dari kepala sampai kaki. Perlahan-lahan turunkan sampai dada menyentuh lantai. Kemudian, doronglah badan ke atas sampai ke dua lengan lurus dan siku terkunci. Jagalah agar badan tetap lurus selama pergerakan tadi lakukan berulang-ulang.

*Push up* adalah suatu jenis latihan kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot *bisep* maupun *trisept*. Posisi awal tidur tengkurap dengan tangan di sisi kanan kiri badan. Kemudian badan didorong ke atas dengan kekuatan tangan. Posisi kaki dan badan tetap lurus atau tegap. Setelah itu, badan diturunkan dengan tetap menjaga

kondisi badan dan kaki tetap lurus. Badan turun tanpa menyentuh lantai atau tanah. Naik lagi dan dilakukan secara berulang. Masih banyak mahasiswa olahraga yang tidak bisa melakukan push up yang baik, dikarenakan selain tidak mempunyai kekuatan mereka juga tidak memiliki gerak yang baik saat melakukan. sehingga kesalahan yang terjadi saat melakukan push up, tangan didorong keatas terlebih dahulu meninggalkan dada dan pinggul, atau karena tidak kuat pinggul yang naik keatas meninggalkan tangan. bisa juga saat ketas tangan masih bengkok. masih banyak lagi kesalah-kesalahan yang dilakukan saat push up. gerakan push up yang baik adalah posisi tubuh saat naik dan turun harus selalu sejajar. tangan saat naik harus lurus.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yaitu dengan caramemberikan perlakuan yang berbeda terhadap dua kelompok, dan mengetahui pengaruh setiap variable bebas terhadap variable terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode latihan daya kekuatandengan menggunakan pemberian dengan metode *unifikasidan* latihan daya tahan kekuatan dengan metode konvensional. Sedangkan variable terikat dalam penelitian ini adalah daya tahan kekuatan otot lengan yang dilakukan oleh mahasiswa FIK UNJ.

## HASIL PENELITIAN

Data hasil penelitian diperoleh dari tes awal dan tes akhir pada mahasiswa FIK UNJ, diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 1. Data Tes Mahasiswa dengan Latihan Konvensional**

N	$\Sigma 335$	$\Sigma 458$	$\Sigma D$
=20	$X_1=16.7$	$X_2=22.9$	=123
	5		

**Tabel 2. Data Tes Mahasiswa dengan Latihan Unifikasi**

N	$\Sigma 307$	$\Sigma 657$	$\Sigma D$
=20	$X_1=15.35$	$X_2=32.85$	=350

### 1. Hasil Tes Push Up dengan Latihan Metode Konvensional

Data Pada tes awal kelompok Latihan *Metode Konvensional* dari rentangan nilai dari hasil terendah 11 kali dan tertinggi 23 kali, jumlah skor total 335 dan skor rata-rata 16.75 sedangkan setelah diberi perlakuan selama 15 kali pertemuan dengan latihan konvensional, maka diperoleh dengan rentangan nilai dari hasil terendah 17 dan hasil tertinggi 28.

### 2. Hasil Tes Push Up dengan Latihan Metode Unifikasi

Data pada tes awal kelompok Latihan Metode unifikasi dari rentangan nilai dari hasil terendah 11 dan tertinggi 23. jumlah skor total 307 dan skor rata-rata 15.35. sedangkan setelah Mahasiswa diberi perlakuan selama 15 kali pertemuan dengan Latihan Metode Unifikasi, maka diperoleh dengan rentangan nilai dari hasil terendah 28 dan hasil tertinggi 40.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisa data penelitian, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Metode Latihan Konvensional memiliki pengaruh terhadap peningkatan hasil tes Push Up

2. Metode Latihan Unifikasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil tes Push Up.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arie S. Sutopo dan Alma Permana 2006. Lestari. *Penuntun Praktikum Ilmu Faal edisi ke 2*. Jakarta: FIK UNJ, Artikata.com
- Brooks & Brooks, 1993.
- Dadang Masnun. 1994. *Bio Mekanika Teknik Olah Raga*. Jakarta : FPOK IKIP Jakarta.
- Dave Meier, 2000. *The Accelerated Learning Handbook*. Newyork; McGraw-Hill.
- Hermanto. 2008. *Metode Pembelajaran Aktif dan Evaluasi Belajar*. Jakarta: FIK.  
[http://ragap-aikido.blogspot.com/2008\\_10\\_01\\_archive.html](http://ragap-aikido.blogspot.com/2008_10_01_archive.html)
- <http://id.wikipedia.org/wiki/Push-up>  
<http://id.wikipedia.org/wiki/Push-up>
- James Allen. 2010. *As A Man Thinketh*. Jakarta; gramedia pustaka utama.
- Koichi Tohei. 2001. *Ki In Daily Life*. Japan: Ki No Kenkyukai Publication.
- Monthy Satiadarma. 2004. *Dasar-dasar Psikologi*. Jakarta.
- Singgih D. Gunarsa, 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. BPK gunung mulia.
- Sadoso Sumosardjuno. 1990. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga 2*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Sajoto. 1957. *Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Bandung : Dahara Prize.
- Widiastuti, 2011. diterbitkan oleh PT Bumi Timur Jaya di Jakarta.