

PENGARUH LATIHAN MALLET BEBAN TERHADAP PUKULAN JARAK JAUH ATLET WOODBALL KABUPATEN MUSI RAWAS UTARA

Wawan Syafutra*, Hengky Remora

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Silampari, Indonesia

*Corresponding author email: wawansyafutra.unpari@gmail.com

Article History

Received: 24 July 2024

Revised: 3 August 2024

Published: 31 August 2024

ABSTRACT

This study aims to find out whether weight mallet training can have a significant effect on long-distance hitting in woodball athletes in North Musi Rawas Regency. This study is an experimental research with a research design using a one-group pretest-posttest design. The total sampling technique with the number of samples is 15 people who are woodball athletes of North Musi Rawas Regency. The procedures for this experimental research are: (1) initial test (2) treatment administration, (3) final test. Based on the results of the T test, the P value (sig.) is $0.030 < 0.05$. This result shows that there is a significant effect after being given weight mallet training on the long-distance hitting of woodball athletes in North Musi Rawas Regency

Keywords: *Weight Mallet Training, Long Range Shots, Woodball*

Copyright © 2024, The Author(s).

How to cite: Syafutra, W., & Remora, H. (2024). Pengaruh Latihan Mallet Beban Terhadap Pukulan Jarak Jauh Atlet Woodball Kabupaten Musi Rawas Utara. *NUSRA : Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan*, 5(3), 1172–1177. <https://doi.org/10.55681/nusra.v5i3.3137>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

LATAR BELAKANG

Esensi dari olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan manusia pada waktu luang guna memperoleh kebugaran dan perasaan senang. Secara klasik olahraga berdasar pada keterampilan jasmani manusia yang berupa otot-otot tubuh manusia (M.Or, 2017) Olahraga adalah kegiatan memperagakan kemampuan gerakanya serta kemauannya secara maksimal melalui otot tubuh yang energik (Husdarta, 2010) Menurut UNESCO olahraga adalah segala aktivitas fisik berupa permainan yang memiliki unsur kompetisi terhadap orang lain maupun diri sendiri. (Kosasih, 1985) menerangkan bahwa olahraga merupakan kegiatan untuk mengembangkan kampuan jasmani agar memiliki tenaga yang cukup terlatih dalam menjalani perjuangan dalam hidupnya.

Dari berbagai definisi diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga ialah aktivitas jasmani manusia yang memiliki sifat permainan namun kompetitif terhadap diri sendiri dan orang lain dalam memperoleh satu tujuan tertentu.

Secara ruang lingkupnya olahraga terdiri dari 3 fokus yaitu, olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Ketiga dimensi ini dijalankan secara terencana, sistematis dan berkelanjutan. Mulai dari pengenalan kemampuan gerak pada usia dini, penyebaran aktivitas olahraga kepada seluruh masyarakat yang menjadi gaya hidup, serta pencarian bakat olahraga yang mampu menghasilkan prestasi melalui pembinaan olahraga unggulan nasional (Lauh, 2014). Pada penelitian ini akan dibahas secara lebih spesifik olahraga prestasi

Menurut (Yulianto & Raharjo, 2021) olahraga prestasi aktivitas yang diatur

secara profesional yang bertujuan untuk memperoleh tujuan tertentu. Dampak dari olahraga prestasi mampu memberikan kebanggaan bagi suatu daerah tertentu sehingga dihargai oleh daerah lain dibidang politik sampai bidang ekonomi (Houlihan, B., & Green, 2008).

Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses yang terencana, berjenjang dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi. Hal ini sejalan dengan pendapat (Ashadi, 2014:59) yang menerangkan olahraga prestasi tidak mampu dipisahkan dengan ilmu pengetahuan dan teknologi, untuk meraih prestasi puncak dibutuhkan berbagai macam bidang dan disiplin ilmu yang mampu menyokong tercapainya sebuah prestasi

Olahraga prestasi yang sedang berkembang di Indonesia adalah olahraga *woodball*. Olahraga *woodball* berasal dari Taiwan, di temukan oleh oleh Ming Hui Weng dan Kuang Chu Young. Pada awal mulanya mereka membangun taman yang luas sebagai area berjalan-jalan dengan pemandangan yang indah, dengan memanfaatkan lahan yang luas muncul sebuah ide untuk menciptakan permainan bola yang unik. (Fauzia et al., 2022).

Menurut (Kriswantoro, 2016) olahraga *woodball* dimainkan hampir menyerupai olahraga *golf*, apabila *golf* memukul bola hingga masuk kedalam lobang maka dalam permainan *woodball* pemain akan membukul bola hingga bola tersebut melewati gawang kecil (*gate*) namun yang membedakannya ketika memainkan *woodball* segala peralatan dominan berbahan dasar kayu mulai dari alat pemukul (*mallet*), bola, dan gawang kecil (*gate*).

Dalam *woodball* terdapat serangkaian gerakan penting yang harus di kuasai oleh pemain, yaitu gerakan mengayun yang melibatkan serangkaian langkah, seperti *back swing, down swing, impact, dan follow through* (Soetrisno, 2015). Terdapat pula sejumlah keterampilan yang harus kuasai dalam bermain *woodball* yaitu pukulan ke arah *gate* pukulan jarak dekat, pukulan jarak menengah, dan pukulan jarak jauh (P. C. P. Dewi, 2015)

Kempat jenis pukulan itu bertujuan untuk menghantarkan bola dekat kepada *gate* serta terus dipukul sampai bola melewati *gate*, namun masing-masing dari jenis pukulan akan di gunakan selaras dengan tujuan pemain. Jenis pukulan yang paling tepat digunakan untuk menghantarkan bola dekat dengan *gate* adalah pukulan jarak jauh. Jenis pukulan ini di gunakan pada lintasan maksimal yang berjarak 130 meter. Menurut (Toma & Irawan, 2022) pukulan jarak jauh harus dilakukan sebaik mungkin, hal ini berarti pukulan haruslah memindahkan bola pada jarak sejauh mungkin mendekati *gate* dari garis *start* dan tidak keluar dari lintasan. Menurut pukulan jarak jauh bisa menjadi senjata bagi pemain *woodball* dalam menyelesaikan pertandingan, tetapi harus dilakukan dengan kombinasi kekuatan otot tangan, mengontrol ayunan serta koordinasi mata dan tangan.

Woodball Kabupaten Musi Rawas merupakan badan yang membina para atlet untuk mencapai prestasi terbaiknya. Berdiri sejak tahun 2023 dengan jumlah atlet 20 orang dan telah mengikuti 1 kali kejuaraan tingkat daerah dan berhasil memperoleh medali perunggu. Berdasarkan hasil observasi peneliti atlet sedang melakukan latihan pukulan, namun pada saat melakukan pukulan jarak jauh bola yang dipukul sering keluar dari lintasan dan tidak mencapai jarak

yang ditentukan. Peneliti juga melakukan pengamatan pada saat atlet melakukan uji coba pertandingan. Ketika memainkan lintasan jarak jauh pemain akan berusaha memukul bola secara lurus dan sekuat tenaga untuk memperoleh jarak yang jauh, namun kenyataan dilapangan bola yang di hasilkan melencemng dari lintasan dan jarak yang diperoleh tidak sesuai dengan yang di harapkan. Berdasarkan fenomena yang dilihat peneliti maka dapat di ketahui kemampuan pukulan jarak jauh khususnya dalam aspek fisik kekuatan, atlet *woodball* Kabupaten Musi Rawas belum mumpuni dalam melakukan keterampilan jarak jauh.

Oleh karena itu peneliti ingin menerapkan metode latihan yang mampu meningkatkan kemampuan fisik atlet secara spesifik kekuatan otot lengan. Metode latihan ini menggunakan alat pemukul (*mallet*) yang telah di modifikasi dengan membuatnya menjadi lebih berat atau disebut *mallet* beban. Penggunaan peralatan permainan yang telah ditambah komposisi beratnya relevan dalam upaya meningkatkan kekuatan otot lengan. Menurut (Hakim, 2020) latihan yang dilakukan secara teratur, sistematis dan berkelanjutan dengan menggunakan peralatan yang di tambah beratnya akan menghasilkan adaptasi dari suatu gerakan yang dilakukan sehingga mampu meningkatkan kemampuan otot tangan. Sejalan dengan pendapat yang menyatakan latihan beban dengan menggunakan alat gerakan mampu meningkatkan power tangan menjadi lebih kuat dan keras ketika memukul bola (Khofipah & Sabri, 2018).

Atas dasar ini peneliti tertarik menguji cobakan latihan *mallet* beban untuk meningkatkan keterampilan pukulan jarak jauh atlet *woodball* kabupaten Musi Rawas.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif dengan metode *pre-experimental* menurut (Sugiyono, 2013) dikatakan *pre-experimental* karena masih ada variabel bebas yang dapat mempengaruhi terbentuknya variabel dependen. Desain penelitian yang di gunakan *one-group pretest-posttest*. Sebelum di berikanperlakuan maka dilakukan dulu *pretest* dan setelah diberikan perlakuan di lakukan *posttet*. Hal ini bertujuan agar dapat membandingkan sebelum dan sesudah diberikan latihan *mallet*

Populasi penelitian merupakan atlet *woodball* Musi Rawas Utara yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* atau keseluruhan populasi dijadikan sampel. Dalam penelitian ini data diambil sebanyak 2 kali melalui *pretest* dan *posttest*. Instrument penelitian yang digunakan tes keterampilan pukulan jarak jauh (putu citra permana Dewi & Sukadiyanto, 2015). Teknik analisis data dilakukan dengan uji normalitas *kolmogorov smirnov* dan penjugian hipotesis *paired sample -test* dengan bantuan program SPSS 26

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian diawali dengan melaksanakan melakukan *pretest* guna mengenali kondisi awal hasil pukulan jarak jauh atlet *woodball* Kabupaten Musi Rawas Utara dan setelah memberikan latihan *mallet* beban peneliti melakukan *posttest* guna mengenali hasil pukulan jarak jauh atlet *woodball* Kabupaten Musi Rawas Utara, kemudian mendapatkan mendapatkan data sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *posttest*

No.	Pretest	Posttest
1	24.3	29.2

2	32.8	34.2
3	25.9	30.9
4	37.0	31.5
5	38.4	37.6
6	27.8	29.3
7	30.2	31.4
8	31.0	37.2
9	33.3	35.2
10	36.0	35.0
11	26.7	28.2
12	22.4	26.3
13	24.0	25.1
14	35.1	39.3
15	29.4	31.2

Sumber : Peneliti

Melalui tabel diatas akan ditampilkan melalui tabel distribsi statistik dengan perolehan sebagai berikut untuk hasil *pretest* dari 15 atlet nilai minimum 22.4 dan nilai maksimum 38.4, rata-rata (*mean*) = 30.387, dengan simpangan baku (*std. deviation*) = 5.0657. Sedangkan untuk hasil *posttest* nilai minimum 25.1 dan nilai maksimal 39.3, rata-rata (*mean*) = 32.107 dengan simpangan baku (*std. deviation*) = 4.2065 hasil selengkapanya dapat dilihat melalui tabel berikut.

Tabel 2. Deskriptif statistik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pre test</i>	15	22.4	38.4	30.287	5.0657
<i>Post test</i>	15	25.1	38.3	32.107	4.2065
<i>Valid N (listwise)</i>	15				

Sumber : Peneliti

Setelah diperoleh data *pretest* dan *posttest* maka dilakukan uji normalitas guna memperoleh data yang berdistribusi normal atau tidak. Tabel berikut ini akan menampilkan hasil uji normalitas

Tabel. 3 Uji normalitas

	Kolmogorov Smirnov		
	Statistic	df	Sig.
Pretest	0.096	15	0.200
Posttest	0.157	15	0.200

Sumber : Peneliti

Melalui tabel di atas di peroleh hasil uji normalitas *pretest* 0.096 dan *posttest* 0.157, karena kedua nilai ini lebih besar dari 0.05 maka dapat dinyatakan kedua data itu berdistribusi normal maka dari itu di lanjutkan pengujian hipotesis dengan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah di berikan perlakuan

Tabel 4. Uji Hipotesis

<i>Paired Samples Test</i>			
		df	Sig.
Pair	Pretest & Posttest	15	.030

Sumber : Peneliti

Merujuk pada tabel diatas didapatkan nilai sig. $0,030 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil pukulan awal dan akhir yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan setelah menerapkan latihan *mallet* beban terhadap hasil pukulan jarak jauh atlet Kabupaten Musi Rawas Utara.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada atlet *woodball* Kabupaten Musi Rawas Utara dengan sampel berjumlah 15 Orang. Menunjukkan bahwa latihan *mallet* beban berpengaruh signifikan terhadap hasil pukulan jarak jauh pada atlet *woodball* Kabupaten Musi Rawas Utara. Hal ini dikarenakan penggunaan *mallet* yang memiliki massa yang lebih berat dan dilaksanakan secara rutin memberikan adaptasi baru bagi atlet, terutama kekuatan otot lengan. Diperkuat oleh pendapat harsono yang menyatakan beban latihan

yang diberikan kepada atlet haruslah berada pada ambang batas kerjanya (*threshold of sensitivity*), dengan demikian tubuh atlet dapat menyesuaikan diri semaksimal mungkin dengan kepada latihan berat yang diberikan (Harsono,2018).

Terlihat juga akurasi pukulan yang di hasilkan semakin baik atlet tidak hanya mampu menjangkau jarak yang jauh tetapi mampu meminimalisir bola yang keluar lintasan, sehingga atlet bisa memperoleh hasil akhir yang baik.

Peningkatan pukulan jarak jauh atlet Kabupaten Musi Rawas Utara dapat menjadi penung dalam pencapaian prestasi. Lintasan dengan jarak jauh tidak mungkin dilewati atlet ketika menghadapi pertandingan. Dengan kemampuan pukulan jarak jauh yang bisa di jadikan senjata ampuh dalam menyelesaikan lintasan jarak jauh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai rata-rata pretest 30.287 dan nilai rata-rata posttest 32.107. Untuk mengetahui besaran peningkatan dari latihan *mallet* beban terhadap pukulan jarak jauh dilakukan uji signifikan dengan nilai signifikan p sebesar $0.030 < 0.05$ Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan setelah diberikan latihan menggunakan *mallet* beban terhadap kemampuan pukulan jarak jauh pada atlet *woodball* Kabupaten Musi Rawas Utara.

DAFTAR PUSTAKA

Dewi, Putu Citra Permana, & Sukadiyanto. (2015). *Pengembangan Tes Keterampilan Olahraga Woodball Untuk Pemula*. 3, 228–240. [Http://Journal.Uny.Ac.Id/Index.Php/Jolahraga](http://Journal.Uny.Ac.Id/Index.Php/Jolahraga)

- Dewi, P. C. P. (2015). Identifikasi Keterampilan Pukulan Olahraga Woodball. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (Joki)*, 2, 31–41.
- Fauzia, E., Syafutra, W., & Remora, H. (2022). *Buku Latihan Woodball Berbantuan Quick Response Code* (Cetakan Pe). Cv. Global Akasara Pers.
- Hakim, H. (2020). Pengaruh Latihan Raket Berbeban dan Latihan Dumbel Swing Terhadap Keterampilan Pukulan Forehand dan Backhand Dalam Permainan Tenis Lapangan. *Sportive: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 3(2), 145. <https://doi.org/10.26858/sportive.v3i2.17017>
- Harsono. (2018). *Kepelatihan Olahraga*. Pt Remaja Rosdakarya.
- Houlihan, B., & Green, M. (2008). *Perbandingan Pengembangan Olahraga Elit. Sistem, Struktur dan Kebijakan Publik* (First Edit). Elsevier.
- Husdarta, H. J. S. (2010). *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Alfabeta.
- Khofipah, S., & Sabri, S. (2018). Pengaruh Latihan Beban Dengan Alat Gerekkan Dalam Meningkatkan Power Tangan Pukulan Lob Bulutangkis. *Ibtida'i: Jurnal Kependidikan Dasar*, 5(02), 145. <https://doi.org/10.32678/ibtidai.v5i02.1210>
- Kosasih, E. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Akademika Presindo.
- Kriswantoro. (2016). *Teknik Dasar Bermain Woodball* (S. Haryono (Ed.)). Fastindo.
- Lauh, W. D. A. (2014). Dimensi Olahraga Pendidikan Dalam Pelaksanaan Penjasorkes di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 83–93.
- M.Or, S. (2017). Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 3(1), 74–86.
- Soetrisno, D. (2015). *Bermain Woodball*. Effhar Offset Semarang.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Toma, H. P., & Irawan, F. A. (2022). Analisis Biomekanika Gerak Pukulan Jarak Jauh Pada Atlet Woodball Universitas Negeri Semarang. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education Universitas Tadulako, Palu, Indonesia*, 10, 33–44.
- Yulianto, D. P., & Raharjo, A. (2021). Pembinaan Prestasi Atlet Karate di Dojo Garuda Karate Kecamatan Bangsri. ... *for Physical Education and Sport*, 2, 100–105. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes/article/view/43626>