



PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN PUSH UP DAN LATIHAN BEBAN DUMBELL TERHADAP KECEPATAN PUKULAN STRAIGHT PADA ATLET TINJU DI PPLP PROVINSI SULAWESI SELATAN

Rostina¹, Kurnia Rusli², Aminuddin³

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani, Universitas Megarezky, Makassar, Indonesia

Email: rostina190898@gmail.com

Email: kurniarusli@universitasmegarezky.ac.id

Email: aminuddin@universitasmegarezky.ac.id

ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk mengetahui tentang perbandingan latihan push up dan beban dumbell terhadap kecepatan pukulan straight pada atlit tinju amatir sasana PPLP Provinsi Sulawesi Selatan. Jenis penelitian kuantitatif bentuk eksperimen. Populasi adalah seluruh atlit tinju amatir sasana PPLP Provinsi Sulawesi Selatan sebanyak 10 atlit. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode ordinal pairing. Teknik sampel Ordinal pairing adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata dengan jumlah atlit masing-masing kelompok perlakuan 5 orang atlet. Sedangkan analisis dilakukan dengan menggunakan uji independent t Test. Penyajian data dilakukan untuk menegetahui perbedaan hasil dari kelompok perlakuan latihan push up dan latihan beban dumbell.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbandingan serta perbedaan signifikan antara latihan push up dengan beban dumbell terhadap kecepatan pukulan straight, dilihat nilai sig. (2 Tailed) thitung push up dan beban dumbell 0,009 lebih kecil dari 0,05 maka dinyatakan diterima. Kesimpulannya adalah, terdapat perbedaan signifikan antara perlakuan latihan push up dan latihan beban dumbell terhadap kecepatan pukulan straight dimana perlakuan latihan beban dumbell lebih baik dari latihan push up pada atlit tinju amatir sasana PPLP Provinsi Sulawesi Selatan.

Kata Kunci: Latihan Push Up, Latihan Dumbell, dan Kecepatan Pukulan Straight.

COMPARISON OF THE EFFECTS OF PUSH UP EXERCISE AND DUMBELL WEIGHT TRAINING ON THE SPEED OF STRAIGHT STROKES IN BOXING ATHLETES IN PPLP SOUTH SULAWESI PROVINCE.

ABSTRACT

The aim of this research is to find out the comparison of push up exercises and dumbbell weights to the speed of straight strokes in amateur boxing athletes in PPLP gyms, South Sulawesi Province. This type of research is quantitative and takes the form of an experiment. The population is all amateur boxing athletes ar PPLP South Sulawesi Province as many as 10 athletes. The sampling technique used the ordinal pairing method. Ordinal pairing sampling technique is the division of groups into two with the aim of both having the same or equal ability with the number of athletes in each treatment group of 5 athletes. While the analysis was carried out using the independent t test. The presentation of the data was carried out to find out the differences in the results of the push up exercise and dumbbell weight training treatment groups. The results showed that there was no comparison and a significant difference between push up exercises with dumbbell weights on the speed of straight strokes, judging by the value of sig. (2 Tailed) push up and dumbbell load 0.009 less than 0.05 then declared accepted.

The conclusion is, there is a significant difference between the treatment of push up exercises and dumbbell weight training on the speed of straight strokes where the treatment of dumbbell weight training is better than push up for boxing athletes in PPLP South Sulawesi Province.

Keywords: Push Up Exercise, Dumbbell Exercise, and Straight Punch Speed.



PENDAHULUAN

Seiring dengan sikap, kebiasaan, dan kegemaran berolahraga memang sejak dahulu kala telah dimiliki oleh bangsa Indonesia, terutama olahraga yang bersifat kependekaran seperti bela diri. Beraneka ragam aliran bela diri tumbuh dengan amat suburnya dikalangan masyarakat Indonesia. Olahraga yang sejenis diterima secara baik di lingkungan masyarakat, demikian halnya dengan olahragabeladiri tinju. Hanya saja olahraga ini belum memasyarakat sepenuhnya karena masih diragukan akibat akhir dari olahraga ini bagi perkembangan bangsa.

Olahraga tinju amatir, mempunyai peraturan AIBA sedangkan, olahraga tinju profesional, mempunyai peraturan WBA, WBC, IBF, dan WBO. Ditinjau dari segi kegunaannya, olahraga tinju termasuk olahraga bela diri, sama halnya dengan pencak silat, gulat, judo, karate, kempo, dan taekwondo. Sebab dalam olahraga ini terdapat gerakan atau kegiatan yang dilakukan untuk menjaga diri dari masing-masing olahragawannya, baik menjaga atau membela diri dari serangan lawan yang datangnya tidak diduga-duga, maupun membela atau menyelamatkan diri dari pada bahaya.

Pengertian olahraga bela diri secara umum, adalah gerakan latihan gerak

badan atau fisik yang berguna untuk membela atau menyelamatkan diri, baik dari serangan musuh maupun bahaya lain yang membawa dan mandatkan kecelakaan pada diri olahragawannya sendiri. Dan dapat pula dikatakan, bahwa olahraga bela diri adalah merupakan latihan berat atau fisik didalam meningkatkan prestasi olahraga bela diri, yang berlaku dalam pertandingan yang sah serta berada dibawah naungan top organisasi nasional dan organisasi internasional.

Seiring dengan berkembangnya zaman kini olahraga tinju semakin meningkat popularitasnya di kalangan masyarakat, pendidikan, maupun tampil dimedia cetak dan media elektronik. Cabang olahraga tinju khususnya tinju amatir merupakan aktifitas jasmani atau fisik, oleh karena itu tinju merupakan olahraga yang menyehatkan dan aman.

Dengan berkembangnya pengetahuan di masyarakat tentang tinju amatir maka peminatnya bertambah, baik dari kalangan wanita hingga anak-anak, olahraga ini sangat bermanfaat sebagai pembinaan kesegaran jasmani, pelatihan kebugaran, untuk kardiovaskuler, serta mengencangkan otot. Dengan mengikuti tinju amatir seseorang akan memiliki badan yang lebih sehat, selain itu seorang yang menekuni tinju amatir akan terbentuk sifat pemberani, mempunyai reaksi cepat serta pengendalian diri yang baik dan mempunyai sifat sportif dalam dirinya.

Cabang olahrag tinju juga merupakan cabang olahraga yang penting karena didalamnya mengandung nilai-nilai pendidikan dan mengembangkan karakter jiwa kemandirian, kedisiplinan, pantang menyerah, serta meningkatkan prestasi Cabang olahraga tinju merupakan salah satu cabang olahraga yang pembinaannya telah mendapat prioritas tersendiri dari masing-masing Pengda Pertina diseluruh tanah air dalam usaha menuju pada pencapaian prestasi.

Seperti Pengda Pertina Sulawesi Selatan khususnya pada Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Sulawesi Selatan. Dewasa ini telah melaksanakan program pembibitan secara intensif bagi atlet-atlet tinju yang optimal pada cabang olahraga tinju amatir.

Pelaksanaan kegiatan pembibitan ini telah diwujudkan melalui perkumpulan-perkumpulan atau sasana-sasana maupun di pusat pendidikan dan latihan yang tersebar di kota Makassar. Melalui sasana-sasana inilah, telah dilaksanakan suatu program pembibitan secara berkesinambungan guna memperoleh atlet yang berbakat dan potensial dalam cabang olahraga tinju untuk dibina pada tahap selanjutnya guna pencapaian prestasi.

Perkembangan olahraga tinju di daerah Sulawesi Selatan walaupun pernah mencatat beberapa prestasi ditingkat nasional, tidaklah berarti bahwa dengan hasil tersebut kita sudah merasa puas, akan tetapi dapat dijadikan sebagai motivasi untuk berusaha lebih keras lagi agar dapat meningkatkan prestasi yang maksimal mungkin dan minimal dapat mempertahankan prestasi yang telah dicapai.

Dalam suatu pertandingan tinju, teknik yang sering dan selalu digunakan para petinju dalam melakukan serangan dengan tujuan untuk meraih point (nilai) adalah teknik pukulan. Teknik pukulan ini terdiri dari beberapa macam, diantaranya: pukulan jab, straight, hook, dan pukulan uppercut. Dari keempat jenis pukulan tersebut, hanya satu jenis pukulan yang menjadi titik perhatian dalam penelitian ini yaitu pukulan straight.

Pukulan straight merupakan salah satu teknik pukulan yang sasarannya tertuju pada daerah kepala dengan bidang perkenaan ujung kepalan tangan dari si petinju. Gerak pelaksanaannya tergolong lebih mudah dipraktikkan atau diperagakan dibandingkan dengan teknik pukulan lainnya, sehingga banyak petinju yang menggunakan teknik pukulan tersebut pada setiap pertandingan. Di samping itu, petinju yang memiliki kecepatan pukulan straight yang cepat dan dapat melakukannya secara berulang-ulang dan mengenai sasaran yang tepat akan mampu mengumpulkan point yang banyak saat bermain, dan hal ini memberi peluang yang besar untuk menjadi pemenang dalam suatu pertandingan apabila ia tidak mengalami KO, sehingga penentuan pemenangnya adalah yang mempunyai point terbanyak.

Berdasarkan dari hasil observasi dan pengamatan yang telah saya lakukan di atlet tinju PPLP Provinsi Sulawesi Selatan. Dalam setiap saya mengikuti beberapa latihan atlet di PPLP Provinsi Sulawesi Selatan dan pertandingan bahwa tidak semua atlet dapat menunjukkan dan melakukan pukulan straight dengan baik dan cepat. Masih banyak yang melakukan pukulan yang kadang kala tidak terarah dan lemah serta tidak tepat mengenai sasaran.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kecepatan pukulan adalah dengan melatih kondisi fisik atau latihan fisik. mendefinisikan bahwa: Latihan atau melatih kondisi fisik atlet adalah suatu upaya yang sistematis dan ditujukan kepada peningkatan kemampuan fungsional atlet sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang ditekuni sehingga dapat mencapai standar yang telah ditentukan.

Dengan demikian kemampuan fisik merupakan salah satu faktor yang sangat esensial dalam menunjang peningkatan kecepatan pukulan. Hal ini disebabkan karena tanpa kemampuan fisik yang memadai maka sulit untuk mengembangkan teknik pukulan yang benar, begitu pula sebaliknya dengan kemampuan fisik yang prima maka pelaksanaan teknik pukulan akan dapat ditampilkan secara sempurna.

Kemampuan fisik tersebut terutama ditekankan pada bagian tubuh yang memegang peranan penting dalam melakukan pukulan, seperti unsur fisik kecepatan lengan. Oleh karena itu untuk dapat meningkatkan kecepatan pukulan maka dapat dilakukan dengan memberikan latihan-latihan fisik yang teratur dan sistematis melalui penerapan metode atau bentuk-bentuk latihan yang berfokus pada kecepatan pukulan serta harus berpedoman pada prinsip-prinsip latihan.

Push up juga merupakan suatu jenis senam kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot bisep maupun trisep. Posisi awal tidur tengkurap dengan tangan di sisi kanan kiri badan kemudian badan di dorong ke atas dengan kekuatan tangan posisi kaki dan badan tetap lurus atau tegap setelah itu badan di turunkan dengan tetap menjaga kondisi badan dan kaki tetap lurus. Badan turun tanpa menyentuh lantai atau tanah, naik lagi dan di lakukan secara berulang-ulang. Program latihan push up sangat baik diterapkan bagi atlet tinju, karena dapat membantu atlet agar meningkatkan teknik dasar berupa teknik pukulan yang baik dan tepat khususnya bagi atlet tinju amatir di PPLP Provinsi Sulawesi Selatan.

Begitu pula halnya dengan latihan dumbell juga merupakan salah satu bentuk latihan fisik beban, dimana dumbell dijadikan sebagai alat beban dalam pelaksanaan latihan

tersebut. Bentuk latihan ini bila dilakukan secara teratur, sistematis dan berkesinambungan melalui program latihan yang tepat serta berpedoman pada prinsip-prinsip latihan, maka akan dapat meningkatkan unsur fisik kekuatan dan kecepatan lengan, dimana unsur fisik ini sangat berperan dan mendukung terciptanya pukulan yang cepat. Dengan demikian di duga bahwa penerapan latihan dumbell dalam penelitian ini mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kecepatan pukulan dalam tinju.

Berdasarkan pengamatan selama ini, prestasi atlit tinju PPLP Provinsi Sulawesi Selatan tergolong cukup bagus, oleh karena itu peneliti melakukan pengamatan dilapangan, berupa program pelatihan untuk meningkatkan kecepatan pukulan salah satunya yakni meningkastkan kecepatan pukulan straight, yang sangat perlu mendapatkan perhatian yang serius. Oleh karena itu, maka perlu dilakukan penelitian tentang pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan pukulan straight. Menurut pendapat Ron Gabe P. Simbolon.

Kecepatan adalah kemampuan dari reaksi otot yang ditandai dengan perubahan antara kontraksi danrelaksasi untuk menuju frekuensi maximal”. Memukul dalam tinju harus memiliki kecepatan yang bagus dan tepat, karena dengan pukulan yang semakin cepat merupakan faktor yang sangat menentukan untuk mendapatkan point/nilai. Termasuk pukulan straight, kecepatan pukulan ini akan dibantu dengan eksplosif (meledak dalam suatu gerakan) otot lengan. Untuk memperoleh kecepatan dibutuhkan suatu latihan yang tepat. Maka dari itu pelatih harus cermat dan tepat dalam menerapkan program latihan.

Struktur tubuh merupakan aspek fisik yang menentukan dalam pembinaan kemampuan olahraga. Hampir semua cabang olahraga yang menjadi faktor untuk menentukan prestasi terletak dari postur tubuhnya diantara faktor-faktor lainnya, akan tetapi faktor tubuh seseorang biasanya dihubungkan dengan kemampuan fisiknya menguraikan bahwa : “struktur tubuh yang tinggi lebih baik gerakannya bila dibandingkan dengan struktur tubuh yang pendek, hal ini dipengaruhi aktivitas gerakan tubuh dalam melakukan gerakan olahraga”.

METODE

Untuk menjawab suatu penelitian, maka perlu diketahui dan dirancang cara menjawab penelitian tersebut dan tergantung pula dari jenis penelitian sertatujuan penelitiannya. Untuk penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif komparatif, yaitu menjelaskan fakta dan fenomena yang sekarang terjadi dilapangan’.

1) Populasi

Populasi adalah keseluruhan individu atau kelompok yang dapat diamati dari beberapa anggota kelompok (Suharsimi Arikunto, 1996:115). Adapun yang dijadikan populasi penelitian ini adalah seluruh atlit putri tinju di PPLP provinsi Sulawesi Selatan yang berjumlah 10 orang atlet putri , yang berumur 15 sampai 20 tahun.

2) Sampel

Sugiyono, (2007: 56-61) menyatakan sampel adalah sebagian jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Mengingat populasi dalam penelitian ini yakni atlit tinju di PPLP provinsi Sulawesi Selatan jumlahnya relatif sedikit sehingga Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah keseluruhan populasi atlet tinju di PPLP provinsi Sulawesi Selatan, yang diambil menggunakan teknik total sampling. Seluruh sampel tersebut dikenai pretest Kecepatan pukulan straight untuk menentukan kelompok treatment, diranking nilai pretest-nya, kemudian dipasangkan (matched) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 5 orang atlet dari pembagian total populasi yaitu 10 orang atlet di bagi dua kelompok. Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik ordinal pairing. Teknik ordinal pairing adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata, (Sugiyono,

2007:61). Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A yaitu kelompok atlet yang diberi latihan push up dan kelompok B yaitu kelompok atlet yang diberi latihan dumbell. Hasil pengelompokkan berdasarkan ordinal pairing adalah sebagai berikut:

Tabel 1.1 Teknik Pembagian Sampel dengan Ordinal Pairing

Kelompok A (Latihan Push Up)	Kelompok B (Latihan Dumbell)
Atlet 1	Atlet 2
Atlet 4	Atlet 3
Atlet 5	Atlet 6
Atlet 8	Atlet 7
Atlet 9	Atlet 10
	Dst....

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Suharsimi Arikunto (2002: 136), instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran kecepatan pukulan straight dalam olahraga tinju amatir menggunakan tes. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (pretest) maupun pengukuran akhir (posttest) menggunakan tes kecepatan pukulan straight dalam olahraga tinju amatir.

Adapun petunjuk instrumen Tes kecepatan pukulan straight dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a) Tes

Karena penelitian ini adalah mengukur kecepatan pukulan straight dalam olahraga tinju amatir, maka instrumen tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (pretest) maupun pengukuran akhir (posttest) untuk kecepatan pukulan straight dalam olahraga tinju amatir menggunakan instrumen tes pengukuran dari Speed Straight Boxing yang menjadi tes yang dilakukan pelatih yang olahraga tinju amatir di Sulawesi Selatan.

b) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengetahui/mengukur kecepatan pukulan seseorang. Alat dan perlengkapan:

1. Stopwatch
2. Samsat sebagai sasaran
3. Seorang petugas penghitung pukulan
4. Seorang petugas pengambil waktu
5. Formulir tes, dan
6. Alat tulis menulis

c) Pelaksanaan tes:

1. Testee mengambil posisi berdiri di depan samsat dengan posisi kuda-kuda sambil menyesuaikan jarak jangkauan pukulan padasamsat/sasaran.
2. Pada aba-aba "Ya" testee segera melakukan pukulan ke arah samsat secepat mungkin selama satu menit dan dilakukan secara teratur dengan sesuai waktu yang ditentukan yaitu 30 detik.
3. Bersamaan dengan aba-aba "Ya" stopwatch dijalankan selama satu menit dan dihentikan setelah jumlah pukulan mencapai 15 kali.
4. Testee diberi kesempatan melakukan tes sebanyak 3 kali.

d) Penilaian:

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai testee dari 15kali pukulan, dan yang diambil adalah waktu terbaik dari 3 kali pelaksanaan tes.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan syarat mutlak yang harus dipenuhi dalam melakukan suatu kerja ilmiah. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan tes kecepatan pukulan straight dalam olahraga tinju amatir yang diberi perlakuan Latihan Push Up dengan Perlakuan Latihan Dumbell. Teknik atau cara pengambilan data penelitian dilakukan pada proses kegiatan latihan yang dilaksanakan tiga kali dalam seminggu, yang dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan yaitu pertemuan pertama tes awal (pretest) 14 kali pertemuan, selanjutnya perlakuan latihan (treatment) yang di bagi menjadi dua latihan push up dan latihan dumbbell, lalu pertemuan terakhir tes akhir (posttest). Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Tjaliek Sugiardo (1991 : 25), bahwa proses latihan selama 16 kali sudah dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan menetap.

1) Latihan Push Up

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur kekuatan serta kecepatan pukulan.

b. Alat dan perlengkapan

- 1) Stopwatch
- 2) Ruangan kosong
- 3) Seorang petugas pengambil waktu
- 4) Formulir tes
- 5) Dan alat tulis menulis

c. Pelaksanaan :

Latihan dilaksanakan 14 kali pertemuan

2) Latihan beban dumbell

a. Tujuan:

latihan fisik beban yang bertujuan untuk mengetahui kecepatan dan kekakuan otot lengan.

b. Alat dan perlengkapan:

- 1) Stopwatch
- 2) Seorang petugas penghitung pukulan
- 3) Seorang petugas pengambil waktu
- 4) Formulir tes, dan
- 5) Alat tulis menulis

c. Pelaksanaan:

Latihan dilaksanakan 14 kali pertemuan

Teknik Analisis Data

Hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian ini akan diuji berdasarkan data empirik yang diperoleh di lapangan. Data yang terkumpul tersebut selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik statistik yang sesuai dalam penelitian ini yaitu meliputi statistik deskriptif untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian seperti nilai rata-rata, standar deviasi, varians, data maksimum dan data minimum.

Statistik inferensial untuk menguji hipotesis penelitian yaitu dengan menggunakan Uji-T, juga dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas data dengan Kolmogorovsmirnov.

1. Statistik Deskriptif, yaitu memberikan gambaran umum tentang perbandingan latihan push up dan latihan dumbell terhadap kecepatan pukulan pada atlet tinju di PPLP provinsi Sulawesi Selatan. Analisis deskriptif meliputi rata-rata, jumlah, standar deviasi rentang nilai, nilai maksimum, dan nilai minimum

2. Statistik paired sampel tes, yaitu dengan menguji hipotesis penelitian pada saat signifikan 95 % atau $\alpha > 0,05$ Seluruh rangkaian analisis statistik yang digunakan dalam

penelitian ini adalah menggunakan pengolahan data penelitian komputerisasi yang sudah paten yaitu program satatistik SPSS Versi 23.00.

3. Uji Normalitas yaitu Teknik sampling yang digunakan untuk menguji normalitas yaitu menggunakan one sample kolmogorov smirnov dengan bantuan SPSS. Data dikatakan normal apabila signifikannya lebih besar dari 0,05. Uji normalitas dikenakan pada hasil pre-test atau post-test.

4. Uji Homogenitas yaitu Setelah data-data dinyatakan normal, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji homogenitas varian. Ini dilakukan untuk menguji kesamaan beberapa sampel. Apabila hasil pengujian homogenitas tidak sama dengan keseluruhan responden penelitian (terdiri satu unsur saja, atau terdiri atas beberapa unsur), maka pengolahan data tidak bisa dilanjutkan ke pengukuran pengaruh atau hubungan atau pengujian hipotesis. Alasannya, data yang didapatkan dari para responden dianggap tidak mempresentasikan keseluruhan responden secara benar menurut keadaan yang sebenarnya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji T dari data pre-test dan post-test.

5. Uji T independen sampel tes bebas perbandingan merupakan uji statistik parametrik yang membandingkan dua kelompok independen untuk menentukan apakah ada bukti nilai bahwa rata-rata populasi

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial. Kemudian dilakukan pembahasan hasil dan kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk dapat memberikan interpretasi dari hasil analisis data.

Untuk menjelaskan semua gambaran data penelitian berupa eksperimen, maka akan dilakukan analisis yakni analisis statistik deskriptif. Uji normalitas terhadap kecepatan pukulan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, sedangkan uji homogenitas menggunakan Levene Test yang hasilnya tertera akan di jelaskan secara terperinci sebagai berikut :

Tabel 2.1 Hasil analisis deskriptif

Perlakuan Latihan	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Pre-Test Push Up	5	20	22	21.20	.837	.700
Post-Test Push Up	5	27	29	28.00	1.000	1.000
Pre-Test Dumbell	5	22	24	23.00	1.000	1.000
Post-Test Dumbel	5	26	30	28.20	1.483	2.200

Dari hasil analisis deskriptif pada tabel 4.1 dapat dibagi dalam empat bagian yaitu analisis deskriptif Pree test push up, analisis deskriptif post test push up, analisis deskriptif pree test dumbell, dan analisis deskriptif post test dumbell. Analisis deskriptif disimpulkan dalam penjelasan sebagai berikut :

a. Pre-Test Push Up

Hasil yang didapatkan pada perlakuan pre-test latihan push up menunjukkan ada perbedaan nilai yang dihasilkan. latihan Push up memiliki jumlah sampel yang yakni sebanyak 5 atlit, hasil data pukulan straight dengan latihan push up dengan nilai terendah yaitu 20 kali tertinggi yang diperoleh push up yaitu 22 kali.

b. Post-Test Push Up

Hasil yang didapatkan pada perlakuan post-test latihan push up menunjukkan ada

perbedaan nilai yang dihasilkan. latihan Push up memiliki jumlah sampel yang yakni sebanyak 5 atlit, hasil data pukulan straight dengan latihan push up dengan nilai terendah yaitu 27 kali tertinggi yang diperoleh push up yaitu 29 kali, hal ini menunjukkan nilai yang didapatkan setelah perlakuan latihan push up memiliki peningkatan yang signifikan.

c. Pre-Test Bebean Dumbel

Hasil yang didapatkan pada perlakuan pre-test latihan beban dumbell menunjukkan ada perbedaan nilai yang dihasilkan. latihan beban dumbell memiliki jumlah sampel yang yakni sebanyak 5 atlit, hasil data pukulan straight dengan latihan push up dengan nilai terendah yaitu 22 kali tertinggi yang diperoleh push up yaitu 24 kali.

d. Post-Test Beban dumbell

Hasil yang didapatkan pada perlakuan post-test setelah mendapatkan perlakuan latihan beban dumbell menunjukkan ada perbedaan nilai yang dihasilkan. Latihan beban dumbell memiliki jumlah sampel yang yakni sebanyak 5 atlit, hasil data pukulan straight dengan latihan beban dumbell dengan nilai terendah yaitu 26 kali tertinggi yang diperoleh beban dumbell yaitu 30 kali, hal ini menunjukkan nilai yang didapatkan setelah perlakuan latihan beban dumbell memiliki peningkatan yang signifikan.

Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa setiap perlakuan latihan yang di gunakan yaitu latihan push up dan latihan beban dumbell meninjau dari hasil pree test dan melihat hasil dari post test mengalami yang peningkatan signifikan. Maka dapat di simpulkan bahwa perlakuan latihan push up dan latihan beban dumbell dapat meningkatkan kecepatan pukulan straight pada atlit PPLP Provinsi Sulawesi Selatan. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data variabel penelitian berdistribusi normal tidak. Pengujian normalitas menggunakan analisis kolmogorov smirnov dan untuk perhitungannya menggunakan bantuan komputer program SPSS 23 for windows. Hasil uji normalitas untuk masing-masing variabel penelitian disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 2.2 Hasil uji normalitas

Hasil	Latihan	Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statistic	df	Sig.
Pukulan Straight Tinju	Pree-Test Push Up	.231	5	.200*
	Post-Test Push Up	.241	5	.200*
	Pree-Test Dumbell	.241	5	.200*
	Post-Test Dumbell	.246	5	.200*

Tabel 2.2 menunjukkan hasil nilai normalitas yang didapatkan dari table 2.2 di dapatkan hasil :

Semua sebaran data berdistribusi normal dengan nilai $P > 0,005$. Hal ini menunjukkan ada perbedaan dari hasil nilai dari perlakuan latihan push up dan latihan beban dumbell terhadap kecepatan pukulan straight pada atlit tinju amatir putri Sasana PPLP Provinsi Sulawesi Selatan melihat dari hasil statistik dan nilai signifikan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut yaitu:

Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan push up dengan latihan beban dumbell terhadap kecepatan pukulan straight pada atlit tinju amatir di PPLP Provinsi Sulawesi Selatan, dimana pengaruh perlakuan dengan latihan beban

dumbell lebih baik dari latihan push up terhadap kecepatan pukulan straight pada atlit tinju amatir di PPLP Provinsi Sulawesi Selatan, dimana pengaruh perlakuan dengan latihan beban dumbell lebih baik dari latihan push up terhadap kecepatan pukulan straight pada atlit tinju amatir di PPLP Provinsi Sulawesi Selatan.

REFERENSI

- Latuheru, M. evert. (2018). Pengaruh latihan push up dan beban dumbell di tinjau konsentrasi terhadap kecepatan pukulan straight pada atlet tinju amatir PPLP provinsi Maluku. 5.
- Penny, S. (2014). pengaruh variasi latihan pank dan push up terhadap kekuatan otot lengan pada atlet bulu tangkis putra klob patunas kuala tungkal. 2.
- Purba, P. H. (2020). Persepsi masyarakat suku batak toba terhadap olahraga tinju wanita. 944.
- Putra, R. S. dan M. A. (2020). persefektif olahraga tinju dalam mendukung prestasi olahraga kab. rokan hulu. 7, 162.
- Satria Nugraha Fikriansyah, Iwan Setiawan, E. J. (2020). model latihan beban berbasir dumbell untuk mahasiswa. 100.
- Simanjuntak, Ryan H., Joice NA Engka, and Sylvia R. Marunduh. "Pengaruh latihan fisik akut terhadap saturasi oksigen pada pemain basket mahasiswa Fakultas Kedokteran Unsrat." *eBiomedik* 4.1 (2016).
- Sukardi. 2015. Metodologi Penelitian Pendidikan. Jakarta : PT Bumi Aksara