

EFEKTIVITAS LATIHAN CHAIR DIPS & PULL UP TERHADAP KEMAMPUAN FLYING SHOOTING ATLET BOLA TANGAN

Alwi Kusen, Utvi Hinda Zhannisa, Galih Dwi Pradipta

email: alwikusen66@gmail.com utvihindazhannisa@gmail.com

galihdwipradita@upgris.ac.id

Universitas PGRI Semarang

Abstract

This study is based on the phenomenon experienced by handball athletes in Grobogan Regency, where in the implementation of flying shooting movements, it was found that there were still weaknesses in the explosive power component when executing throws to score points. The method applied in this study is a quantitative approach with an experimental-based research design. The subjects of this study consisted of handball athletes from Grobogan Regency. In this study, a comprehensive sampling technique was used with a total sample of 20 male athletes. The data analysis method was carried out using a t-sample test at a significance level of 5%. Research results. Through the applied training method, the group that participated in the Chair Dips training experienced an increase of 20.4%. There was an increase in the flying shooting ability of handball athletes because chair dips training is an exercise to train the strength of the triceps, shoulders, and upper chest muscles, as well as increasing the range of body motion. With a success rate of 70.38% in the good category. The conclusion of this study is that chair dips and pull up exercises can effectively improve the flying shoot ability of handball athletes in Grobogan district with a success rate of 80.51% in the very good category.

Keywords: Hand Ball, Chair Dips, Pull Up

Abstrak

Studi ini didasari oleh fenomena yang dialami oleh atlet bola tangan di Kabupaten Grobogan, di mana dalam pelaksanaan gerakan tembakan terbang, ditemukan bahwa masih terdapat kelemahan dalam komponen daya ledak (explosive power) saat melaksanakan lemparan untuk mencetak poin. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis desain penelitian berbasis eksperimen. Subjek penelitian ini terdiri dari atlet bola tangan yang berasal dari Kabupaten Grobogan. Dalam penelitian ini, digunakan teknik pengambilan sampel secara keseluruhan dengan total sampel sebanyak 20 atlet pria. Metode analisis data dilakukan dengan menggunakan uji t-sampel pada tingkat signifikansi 5%. Hasil penelitian. Melalui metode latihan yang diterapkan, kelompok yang mengikuti latihan Chair Dips mengalami peningkatan sebesar 20,4%. Adanya peningkatan kemampuan flying shooting atlet bola tangan karena latihan chair dips merupakan latihan untuk melatih kekuatan otot trisep, bahu, dan dada bagian atas, serta meningkatkan rentang gerak tubuh. Dengan taraf keberhasilan sebesar 70,38% pada kategori baik. Simpulan penelitian ini adalah latihan chair dips dan pull up efektif dapat meningkatkan kemampuan flaying shoot atlet bola tangan di kabupaten Grobogan dengan taraf keberhasilan sebesar 80,51% pada kategori sangat baik.

Kata kunci: Bola Tangan, Chair Dips, Pull Up

PENDAHULUAN

Bola tangan atau handball adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari tujuh pemain (enam pemain lapangan dan satu penjaga gawang). Olahraga ini populer di banyak negara, khususnya di kawasan Eropa seperti Jerman, Prancis, Denmark, Swedia, dan Norwegia. Bola tangan, yang dikenal juga sebagai handball, adalah jenis olahraga yang relatif belum dikenal di Indonesia. Olahraga ini mulai berkembang di dalam ruangan sejak tahun 2009, sementara versi pantainya telah ada sejak 2007 sebagai bagian dari persiapan untuk Asian Beach Games yang diselenggarakan di Bali pada tahun 2008. (Harryanto & Siantoro, 2018). Meskipun belum sepopuler sepak bola atau bola basket secara global, bola tangan memiliki banyak penggemar dan dipertandingkan secara internasional, termasuk dalam Olimpiade. Bola tangan modern mulai berkembang di Eropa pada akhir abad ke-19. Bentuk awal permainan ini berasal dari Denmark, Jerman, dan Swedia. Pada awalnya, permainan ini dimainkan di luar ruangan dengan jumlah pemain yang lebih banyak. Kemudian, menurut Yustiawan, AY (2021) versi dalam ruangan (indoor handball) dikembangkan di Jerman dan menjadi standar internasional. Pada tahun 1936, bola tangan pertama kali masuk sebagai cabang olahraga dalam Olimpiade di Berlin, meskipun baru secara resmi menjadi cabang tetap dalam Olimpiade sejak 1972 untuk pria dan 1976 untuk wanita.

Permainan bola tangan dimainkan di lapangan berukuran 40m panjang dan 20m lebar, dengan dua gawang di masing-masing ujung lapangan. Setiap gawang dilindungi oleh seorang penjaga gawang. Menurut Sandika (2021) Bola tangan adalah sebuah permainan yang terdiri dari dua babak, masing-masing berdurasi 30 menit. Selama 30 menit itu, para pemain diharuskan untuk tetap aktif bergerak dan melakukan berbagai jenis aktivitas fisik lainnya, seperti melompat, meluncur, dan bertabrakan dengan tubuh satu sama lain. Didepan setiap gawang terdapat area berbentuk setengah lingkaran yang disebut sebagai zona 6m atau area gawang, di mana hanya penjaga gawang yang boleh berada di dalamnya. Permainan berlangsung selama dua babak masing-masing 30 menit, dengan istirahat selama 10 menit di antara kedua babak. Jika skor berakhir imbang dalam pertandingan yang membutuhkan pemenang, maka dilanjutkan dengan perpanjangan waktu atau adu penalti. Setiap pemain hanya diperbolehkan membawa bola maksimal tiga langkah tanpa menggiring. Setelah itu,

pemain harus menggiring (dribbling) bola atau mengoperkannya ke rekan satu tim. Setelah menggiring, pemain hanya diperbolehkan mengambil tiga langkah lagi sebelum harus mengoper atau menembak bola ke arah gawang.

Permainan bola tangan adalah aktivitas yang mudah namun menarik, yang memerlukan kemampuan fisik yang baik serta dukungan faktor antropometri yang memadai. Hal ini memungkinkan pemain untuk melakukan berbagai gerakan dalam olahraga bola tangan dengan efektif. Aktivitas olahraga melibatkan tindakan seperti berlari, melompat, melempar, menangkap, memblokir, dan mendorong di antara para pemain.c (Ardian & Sifaq, 2018). Permainan bola tangan atau handball bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dengan cara melempar bola menggunakan tangan. Bola tangan merupakan olahraga cepat dan dinamis, menggabungkan unsur kecepatan, kekuatan, strategi, dan kerja sama tim. Menurut Prasedio (2019) unsur-unsur kemampuan fisik adalah kekuatan, tenaga, kecepatan, kelenturan, kelincahan (agility), ketahanan (endurance), dan ketahanan (endurance kecepatan).

Permainan bola tangan dilihat dari karakteristiknya merupakan kombinasi antara permainan bola basket dan sepakbola. Menurut (Ujang Rohman & Ramadhani Hananto Puriana, 2020) Ciri-ciri yang paling menonjol berasal dari aspek keterampilan dasar dalam bermain, yang mencakup keterampilan menggiring bola (dribbling), mengoper (passing), menangkap (catching), dan menembak (shooting). Salah satu teknik fundamental yang memiliki peranan yang sangat penting dalam meraih kemenangan dalam pertandingan adalah teknik dasar melakukan tembakan (shooting). Menembak adalah suatu gerakan melempar bola yang diarahkan ke gawang secara tepat dan akurat. Teknik fundamental dalam permainan bola tangan yang paling efektif dalam mencetak gol adalah teknik tembakan saat melayang (flying shoot).

Gerakan penembakan dalam bentuk melempar bola dengan cara mengambang adalah dengan mengatur bola ke arah kanan dan akurat. Untuk mencapai hal ini, koefisien resistensi obat dan kecepatan atau faktor peledak atau kecepatan adalah faktor kapasitas fisik. Dengan kata lain, untuk memaksimalkan resistensi dan kecepatan untuk perencanaan, kekuatan ledakan dan kekuatan ledakan diperlukan, mampu menciptakan gerakan bola yang diberikan pada kecepatan dan kecepatan yang

sesuai. Kemampuan untuk menembak dengan mengendalikan pemain bola tidak dapat dipisahkan dari faktor-faktor kondisi fisik yang memiliki pengaruh besar ketika mereka bersaing. Setiap pemain sepak bola harus memiliki kondisi fisik yang mendukung keterampilan dasarnya, termasuk faktor-faktor seperti kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, kelincahan, kekuatan booming, daya tahan dan daya tahan yang baik.

Hasil pengamatan terhadap setiap pemain bola tangan di Kabupaten Grobogan menunjukkan bahwa saat melakukan gerakan flying shoot, kesalahan yang sering terjadi adalah masih rendahnya daya ledak (explosive power) ketika melakukan lemparan untuk mencetak poin. Akibatnya, saat bola diarahkan ke gawang, kekuatan yang digunakan tidak optimal dan bola tidak meluncur dengan akurasi yang tepat. Sebagai langkah untuk memperbaiki kesalahan yang ada, peneliti berniat untuk memperkenalkan dan melaksanakan metode latihan chair dips dan pull up. Tujuan dari latihan ini adalah untuk memperkuat otot lengan guna meningkatkan daya ledak saat melakukan teknik flying shoot.. Berlandaskan hal-hal tersebut, peneliti memiliki ketertarikan untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Efektivitas Chair Dips & Pull Up Terhadap Kemampuan Flying Shooting Bola Tangan Atlet Kabupaten Grobogan Tahun 2025”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini telah menerapkan grup "dua tes utama" dengan menggunakan metode pengujian. Tingkatkan metode kuantitatif melalui desain setelah pengujian desain untuk membuat data yang lebih tepat, karena membuat perbandingan antara kondisi sebelum dan sesudah diproses. Sugiyono (2019). Penelitian ini dilakukan untuk menentukan pengaruh penyelam kursi dan latihan menembak pada kemampuan atlet sepak bola dari tangan Kabupaten Grobogan. Jenis penelitian ini menggunakan metode pengujian dengan metode dan prospek kuantitatif, memberikan hasil yang lebih tepat karena membandingkan kondisi sebelum dan sesudah perawatan, untuk menentukan apakah ada peningkatan. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bermain lemparan. Kabupaten Grobogan dengan total 20 atlet pria. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel total karena para peneliti menggunakan semua populasi anggota saat ini.

Dalam studi ini, terdapat dua jenis data yang dikumpulkan, yaitu data sebelum pengujian (pretest) dan data setelah pengujian (posttest). Data posttest dikumpulkan setelah pelaksanaan instrumen penelitian yang dilakukan sebanyak 10 kali treatment. Sesuai dengan pendapat Haryono (2009), proses latihan yang dilakukan sebanyak 10 kali sudah dapat dianggap sebagai suatu pelatihan yang efektif, karena telah terjadi perubahan yang bersifat permanen. Informasi inilah yang akan dianalisis untuk keperluan penelitian.. Instrument untuk mengukur keterampilan Shooting bola tangan yang dipakai pada penelitian ini adalah test keterampilan Shooting mengacu pada penelitian sebelumnya Skala Keterampilan teknik Menembak dari jurnal atlantis press oleh (Firdaus & Burstiando, 2020) yang berjudul “Model Development of Basic Handball Techniques Test Instruments” (Pengembangan Model Tes Teknik Dasar Bola Tangan Instrumen) dalam (Edi Rahmadi, Mashud, 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di team bola tangan grobogan yang terletak di kabupaten grobogan, Pelaksanaan penelitian disekolah ini dilakukan hingga 14 pertemuan dengan tunjangan waktu setiap 90 menit pertemuan. Penelitian ini dilakukan selama lebih dari seminggu, kursus pelatihan dilakukan pada hari Senin dan Rabu. Tema penelitian ini adalah bahwa atlet bergabung dengan tim sepak bola Grobogan Kabupaten Tangan dengan Julmah total 20 atlet pria dengan masing -masing kelompok yang terdiri dari 10 atlet.

Hipotesis dalam penelitian ini diuji melalui uji t berpasangan menggunakan SPSS 24. Hasil dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa H1 menyatakan terdapat efek dari pelaksanaan latihan Chair Dips terhadap kemampuan melakukan flying shooting para atlet bola tangan di Kabupaten Grobogan. Jika hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang mencolok, maka latihan Chair Dips berpengaruh terhadap kemampuan melakukan flying shooting. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $>$ t tabel dan nilai sig. lebih kecil dari 0.05 (Sig $<$ 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel sebagai Berikut:

Tabel 1. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Latihan *Chair Dips*

Kategori	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>		
		T Hitung	T Tabel	Sig.
<i>Pretest</i>	43,70			
<i>Posttest</i>	54,90	13,323	1,833	0,000

Sumber: Data Hasil Penelitian 2025

Atas dasar hasil tes t, tampaknya nilai t yang diperoleh adalah 13,323, sedangkan nilai Tabel T adalah 1,833 (DF 9) dengan nilai yang berarti dari P mencapai 0,000. Karena nilai T adalah 13. Oleh karena itu, hipotesis alternatif (H1) mempengaruhi penerapan latihan menyelam dari kursi pada kemampuan Pilot untuk Pilot Atlet (H1) mempengaruhi penerapan latihan menyelam dari kursi pada kemampuan Ploteative untuk menjadi pilot untuk menjadi pilot untuk menjadi pilot pada atlet PLAYA untuk Pilot untuk Pilot untuk Pilot. Ini berarti bahwa latihan yang berbeda memiliki dampak yang signifikan pada kemampuan untuk mendorong atlet tembakan untuk sepak bola Grobogan Regency. Menurut tes sebelum tes, ada rata -rata 43,70, kemudian setelah memeriksa setelah rata -rata 54,90. Tingkat peningkatan kemungkinan membran dapat diamati dari perbedaan rata -rata 20,40, dengan peningkatan persentase 20,4%.

H2 memiliki pengaruh penerapan latihan menarik pada kemampuan untuk mengusir atlet dari Regency Grobogan. Jika hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan, latihan menarik mempengaruhi kemampuan untuk melakukan tembakan terbang. Hasil penelitian dianggap bermakna jika nilai t lebih besar dari tabel t dan nilainya yang bermakna. Nilainya lebih rendah dari 0,05 (artinya <0,05). Hasil analisis menunjukkan bahwa informasi yang tercantum dalam tabel di bawah ini:

Tabel 2. Uji-t Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelompok Latihan Pull Up

Kategori	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>		
		T Hitung	T Tabel	Sig.
<i>Pretest</i>	48,70			
<i>Posttest</i>	62,80	10,115	1,833	0,000

Sumber: Data Hasil Penelitian 2025

Berdasarkan hasil analisis uji T, tampaknya nilai t adalah 10,115 sedangkan Tabel T adalah 1,833, dan nilai yang berarti adalah 0,000 di bawah 0,05, yang menunjukkan perbedaan yang signifikan. Oleh karena itu, hipotesis alternatif (H2) menetapkan bahwa "ada pengaruh penerapan latihan seret pada kemampuan untuk mendorong atlet untuk menembak bola Grobogan Kabupaten" untuk diterima. Latihan menggambar memiliki dampak signifikan pada kemampuan untuk

mengendalikan bayangan api di Kabupaten Grobogan. Berdasarkan data sebelumnya, rata -rata 48,70 diperoleh, sedangkan setelah tes, rata -rata meningkat menjadi 62,80. Peningkatan keterampilan penerbangan yang signifikan dapat diamati dari perbedaan rata -rata 22,45, dengan peningkatan persentase 22,45%.

Adanya peningkatan kemampuan *flying shooting* atlet bola tangan karena latihan *chair dips* merupakan latihan untuk melatih kekuatan otot trisep, bahu, dan dada bagian atas, serta meningkatkan rentang gerak tubuh. Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian dari (Setyadi & Septianingrum, 2023) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *chair dips* dan *decline push-up* terhadap kekuatan otot lengan pada mahasiswa putra penkepor uns. Adanya peningkatan kemampuan *flying shooting* atlet bola tangan karena latihan *pull up* merupakan latihan untuk memperkuat otot tubuh bagian atas, meningkatkan kekuatan cengkeraman, meningkatkan kebugaran secara keseluruhan, dan membantu menjaga kesehatan mental. Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian dari (Mustaqim, 2018) yang menyatakan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *pull up* terhadap hasil *flying shoot* pada Mahasiswa Komunitas Bola Tangan Unisma Bekasi.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapat analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

Ada pengaruh penerapan latihan Chair Dips terhadap kemampuan flying shooting atlet bola tangan Kabupaten Grobogan. Dengan peningkatan rata-rata presentase sebesar 20,4%. Dengan taraf keberhasilan sebesar 70,38% pada kategori baik. Ada pengaruh penerapan latihan Pull Up terhadap kemampuan flying shooting atlet bola tangan Kabupaten Grobogan. Dengan peningkatan rata-rata presentase sebesar 20,45%. Dengan taraf keberhasilan sebesar 80,51% pada kategori sangat baik.

peneliti juga memberikan saran dalam kasus ini dan pada saat yang sama untuk pelatih, pemain, pembaca, dan penelitian tambahan. Oleh karena itu, atlet bola tangan terus mencoba untuk

meningkatkan pelatihan penembakan, sehingga dapat meningkatkan kemampuan bermain bola, terutama teknik penembakan dan berhasil mencapai pencapaian maksimum. Untuk pelatih tangan -tangan KAB. Grobogan, selalu menyediakan program pelatihan yang optimal dan bermanfaat bagi atlet, terutama untuk meningkatkan kapasitas pertumbuhan penerbangan. Dalam tesis ini, ada beberapa celah. Oleh karena itu, para peneliti berikutnya harus mengembangkan dan meningkatkan kegiatan penelitian yang telah dilakukan. Lebih-lebih lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardian, I. N., & Sifaq, A. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Peras Tangan, Kekuatan Otot Tungkai Dan Power Otot Lengan Terhadap Ketepatan Flying Shoot Atlet Bola Tangan Kabupaten Gresik.

- Jurnal Prestasi Olahraga, 1–5.
- Edi Rahmadi, Mashud, H. W. (2024). Meningkatkan Keterampilan Akurasi Flying Shoot Menggunakan Kombinasi Metode Latihan Drilling Dengan Plyometrik Pada Pemain Bola Tangan. *Journal of S.P.O.R.T, Vol. 8 (2)*, 552–566.
- Firdaus, M., & Burstiando, R. (2020). Model Development of Basic Handball Techniques Test Instruments. Atlantis Press, 436. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200529.142>
- Harryanto, M., & Siantoro, G. (2018). “Analisis Tingkat Pemahaman Pemain Putra Serta Wasit Bola Tangan Jawa Timur Terhadap Peraturan Permainan Bola Tangan.” *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–5.
- Mustaqim, E. A. (2018). Pengaruh latihan push up dan pull up terhadap hasil flying shoot dalam permainan bola tangan pada mahasiswa komunitas bola tangan UNISMA Bekasi. *Genta Mulia : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 52–62. <https://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/gm/article/view/143>
- PRASEDIO, E. (2019). Hubungan Antara Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola tangan (Studi Deskriptif pada Anggota SSB Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya). Universitas Siliwangi.
- Sandika, A. (2021). Penerapan Model Latihan Daya Tahan Kardiovaskuler With The Ball Permainan Bola tangan Pada SSB BU Pratama. Universitas Teknokrat Indonesia.
- Setyadi, F., & Septianingrum, K. (2023). Perbedaan Pengaruh Latihan Chair Dips dan Decline Push-Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Mahasiswa Putra Penkepor UNS. *Social Science Academic*, 1(2), 285–294. <https://doi.org/10.37680/ssa.v1i2.3571>
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Ujang Rohman, & Ramadhani Hananto Puriana. (2020). Penerapan Metode Latihan Single Leg Jump Terhadap Kemampuan Flying Shoot Pemain Bola Tangan. Wahana, 72(1), 11–18. <https://doi.org/10.36456/wahana.v72i1.2404>
- Yustiawan, AY (2021). Tampubolon, Marco, ed. "Mengenal Olahraga Bola Tangan, Yuk Pelajari Dulu Teknik Dasar dan Cara Permainannya". Liputan6.com. Diakses tanggal 04-04-2025.