PENGARUH METODE LATIHAN *HAND GRIP* TERHADAP KEKUATAN GENGAMAN TANGAN PADA ATLET PUTRA PELATCAB *PETANQUE* KOTA BEKASI

Tatang Iskandar¹, Fahmi Rahman²

Universitas Islam 45 Bekasi

papapt42nk@gmail.com, fahmirahmann@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan *Hand Grip* terhadap kekuatan gengaman tangan pada Atlet putra Pelatcab Kota Bekasi. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, jumlah populasi 15 orang Atlet Pelatcab Kota Bekasi dan sampel yang diambil 15 orang Atlet Pelatcab Kota Bekasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik total sampling. Teknik total sampling adalah pengambilan sampel yang sama dengan jumlah populasi. Hasil dari penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan pada metode latihan *Hand Grip* terhadap kekuatan gengaman tangan pada Atlet putra Pelatcab *Petanque* Kota Bekasi sebelum melakukan treatment dan sesudah melakukan treatment, ini terbukti dari hasil uji t diperoleh $t_{hitung} = 7.72$ pada α 5% atau $(\alpha) = 0,05$. Kesimpulan yang di dapat dari penelitian ini adalah terjadinya peningkatan yang signifikan terhadap kekuatan gengaman tangan karena adanya latihan yang *continue* sebanyak 14 kali pada latihan *Hand Grip*.

Kata Kunci: metode latihan *hand grip*, Kekuatan gengaman tangan, *petanque* Kota Bekasi.

Petanque adalah suatu bentuk permainan *boules* yang tujuannya melempar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *cochonnet* dan kaki harus berada di lingkaran kecil. Permainan ini biasa dimainkan di tanah keras atau minyak, tapi juga dapat dimainkan di rerumputan, pasir atau permukaan tanah lain (www.jakartapetanqueclub.com). Dalam pemusatan latihan cabang tersebut ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan seperti aspek teknik, strategi, mental maupun fisik atlet tersebut agar mendapatkan pencapaian prestasi yang semaksimal mungkin. Untuk mencapai prestasi yang maksimal para atlet sering dihadapkan dengan berbagai rintangan salah satunya adalah kekuatan gengaman tanga para atlet saat melakukan *pointing* dan *shooting*.

Kekuatan gengaman/*grip* yang kuat diperlukan untuk melakukan teknik bukaan yang ada di dalam olahraga *Petanque* untuk membuat atlet dapat melambungkan bola besi ke atas atau menggunakan teknik *loop*. Lebar dan kecepatan dari keseimbangan tangan akan mengontrol jarak dengan kecepatan bola. Pelatih dapat menjelaskan mengapa posisi tangan yang tinggi dibelakang mampu membuat lemparan lebih mudah dan hanya membutuhkan tenaga lebih sedikit. Salah satu cara untuk melatih kekuatan gengaman tangan atlet *petanque* adalah dengan melakukan metode

¹Tatang Iskandar: Dosen PJKR FKIP Universitas Islam “45” Bekasi

²Fahmi Rahman: Mahasiswa PJKR Universitas Islam “45” Bekasi

latihan *hand grip*. Sasaran dari latihan *hand grip* adalah kekuatan genggam tangan. *Hand Grip* merupakan latihan yang dilakukan dengan posisi berdiri, pegang *grip* dengan kedua tangan, kemudian tarik *hand grip*.

Menurut Mylsidayu & Kurniawan (2015:47) istilah latihan berasal dari tiga kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice* yang berarti adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya, *exercise* yang berarti adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah olahragawan dalam menyempurnakan gerakannya, dan *training* yang berarti adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat dengan waktunya.

Metode latihan menurut James dan Puspitorini (2012: 46) merupakan suatu pelajaran untuk mengembangkan latihan, dimana kata metode itu digunakan untuk kondisi materi kegiatan. Di dalam memilih dan menetapkan metode, tergantung pada faktor yaitu tujuan umum, tugas-tugas tertentu, kekhususan dari suatu cabang olahraga dan kematangan fisik dan mental dari atlet serta tingkat kemampuannya. Menurut Djamarah dan Zain (2006: 95) metode latihan disebut juga *metode training*, adalah suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, yang digunakan untuk memperoleh ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan.

Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa metode latihan adalah sebuah bentuk aktivitas untuk menanamkan kebiasaan atau menjalankan tugas-tugas tertentu sehingga akan memperoleh ketangkasan dan keterampilan.

Pernyataan Gundogan (2015: 7) bahwa "*The Hand Grip strength is also an indication for the functional completeness of the upper-extremity and one of its most important tasks*". Gundogan menjelaskan bahwa kekuatan pegangan tangan juga merupakan indikasi untuk kelengkapan fungsional ekstremitas atas dan salah satu tugas terpentingnya. Menurut Ecker dalam Nurhasan (2007: 74) *hand grip* adalah pengukuran kekuatan yang secara statis dan digunakan menggunakan dengan alat ukur. Menurut Ismaryati (2006: 113) ketika melakukan *hand grip* sasaran otot yang dilatih adalah kekuatan statis otot-otot tangan. Cara melakukannya gerakan *hand grip* menurut Widiastuti (2015: 75) adalah: (1) peserta berdiri tegak, kaki di renggangkan selebar bahu, (2) tangan kanan dan tangan kiri terletak disamping badan dalam posisi lurus, (3) menggenggam *hand grip*, (4)

peserta meremas *hand grip* sekuat tenaga, dan (5) pada saat meremas alat tersebut dengan membuat sudut 20 sampai 30 derajat dengan tubuh (ketiak tidak menutup).

Berdasarkan pemaparan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan *Hand Grip* terhadap kekuatan genggam tangan pada Atlet putra Pelatcab Kota Bekasi.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Sugiono (2008 : 107) eksperimen adalah suatu penelitian yang digunakan untuk mencari perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan. Sedangkan menurut Arikunto (2010 : 3) metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab-akibat antara dua faktor yang disengaja.

Populasi Menurut Arikunto (2002:18 dalam Mia Kusumawati 2014:93) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh Atlet Pelatcab *Petanque* Kota Bekasi yang berjumlah 16 orang. Sampel Menurut Mia Kusumawati (2014:94) adalah sebagian dari populasi yang akan kita jadikan sebagai data untuk diteliti yang artinya tidak akan ada sampel jika tidak ada populasi.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *total sampling*. Teknik *total sampling* menurut Arikunto (2010 : 117) adalah pengambilan sampel yang sama dengan jumlah populasi. Jadi sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 orang Atlet Pelatcab *Petanque* Kota Bekasi. Lamanya waktu penelitian ini kurang lebih selama tiga minggu dengan pengambilan data pada bulan mei dengan latihan 6 kali dalam satu minggu. Penelitian ini bertempat di Lapangan *Petanque* Universitas Islam 45 Kota Bekasi, yakni tempat berlatih Atlet Pelatcab *Petanque* Kota Bekasi. Penelitian ini menggunakan *One-Group Pretest-Prottest Design* penelitian eksperimen ini dilakukan pada satu kelompok eksperimen tanpa ada-nya kelompok pembanding. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan alat *Hand Grip* yaitu *Hand Grip Dynamometer*. Analisis data meliputi uji normalitas dengan uji Liliefors, uji hipotesis menggunakan uji-t (*t-test*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi hasil pengolahan data hasil latihan *Hand Grip* yang dilakukan terhadap 8 orang sampel dalam penelitian ini disajikan sebagai berikut :

Tabel 1
Deskripsi Data Hasil Tes

Perlakuan	Statistik	Hasil Tes		Peningkatan
		Awal	Akhir	
<i>Hand Grip</i>	Jumlah	137	174	37
	Rata-rata	9.13	11.6	2.47
	S	2.26	1.502	1.25

Dari tabel di atas terlihat bahwa dengan pemberian latihan *Hand Grip* dapat meningkatkan kekuatan gengaman tangan. Hal ini dapat terlihat dari rata-rata tes *Hand Grip Dynamometer* awal sebelum diberi perlakuan yaitu 9.13 Rata-ratanya menjadi 11.6 setelah diberi perlakuan yaitu latihan *Hand Grip*. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode Liliefors. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok adalah sebagai berikut:

Tabel 2.
Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Data	L_{hitung}	L_{tabel}	Kesimpulan
Tes Awal	0.100	0,220	Berdistribusi Normal
Tes Akhir	0,197	0,220	Berdistribusi Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan terhadap data tes *Hand Grip Dynamometer* pada $L_{hitung} = 0,100$ dimana nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf signifikansi α 5% atau 0,05 yaitu 0,220 dengan demikian data tes *Hand Grip Dynamometer* dari 15 orang sampel berdistribusi normal. Dari hasil uji normalitas yang dilakukan terhadap data tes *Hand Grip Dynamometer* setelah di beri perlakuan yaitu latihan *Hand Grip* diperoleh nilai $L_{hitung} = 0,197$ dimana nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf signifikansi α 5% atau 0,05 yaitu 0,220 dengan demikian data tes *Hand Grip Dynamometer* dari 15 orang sampel berdistribusi normal. Pengujian hipotesis ini menggunakan uji t atau uji peningkatan. Hasil analisis data untuk pengujian hipotesis terlihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.
Hasil Uji Pengujian Hipotesis

Tes	t_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
<i>Hand Grip</i>	7.72	2.13	Signifikan

Berdasarkan hasil uji pengujian hipotesis penelitian menunjukkan bahwa latihan *Hand Grip* berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan genggaman tangan yang signifikan, hal ini dibuktikan dari $t_{hitung} = 7.72$ yang lebih besar dari $t_{tabel} = 2,13$ maka dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak. Yang berarti bahwa latihan *Hand Grip* memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan genggaman tangan.

Setelah melakukan latihan *Hand Grip*, terjadi peningkatan kekuatan genggaman tangan Atlet putra Pelatcab *Petanque* Kota Bekasi dengan rata-rata peningkatan 2.47. Peningkatan kekuatan genggaman tangan Atlet Putra Pelatcab *Petanque* Kota Bekasi yaitu baik. Hal ini terbukti dari hasil uji t diperoleh $t_{hitung} = 7.72$ pada $alpha$ 5% atau (α) = 0,05.

Terjadi peningkatan kekuatan genggaman tangan karena adanya latihan yang *continue* pada latihan *Hand Grip*. Pada latihan ini latihan dilakukan selama 12 kali pertemuan. Setiap latihan, beban latihan dilakukan secara bertahap. Pada latihan *Hand Grip* menggunakan prinsip intensitas latihan yang selalu bertambah sesuai dengan program latihan agar kekuatan genggaman Atlet Putra Pelatcab *Petanque* mampu beradaptasi terlebih dahulu pada treatment yang diberikan tersebut sehingga tidak mengakibatkan perusakan otot yang parah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan dengan menggunakan *Hand Grip* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kekuatan genggaman tangan pada Atlet Putra Pelatcab *Petanque* Kota Bekasi dengan hasil $t_{hitung} = 7.72$ pada $alpha$ 5% atau (α) = 0,05.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djamarah, zain. 2006. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ismaryanti. 2006. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Mia Kusumawati. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.
- Mylsidayu, Apta & Kurniawan, Febi. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Tangkudung, James & Puspitorini, Wahyuningtyas. 2012. *Kepeleatihan Olahraga Edisi II*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- www.jakartapetanqueclub.com diunduh pada tanggal 11 November 2018.

- Yulianto, D.D.S. 2015. *Pengaruh latihan Hand Grip terhadap peningkatan ketepatan tembakan anak panah ke sasaran triangle target face pada klub panahan mustika blora*. Diakses dari *journal Of Sport Sciences and Fitnes* 4 (2)(2015) pada 11 November 2018.
- , 2012. *Aturan Petanque*. Jakarta: Pengurus Besar Federasi Olahraga *Petanque* Indonesia.
- . 2015. *The Winning Trajectory Petanque – Training and Technique*. Jakarta: Copy Media.