

**PENGsARUH LATIHAN MENOLAK DENGAN LENGAN PADA BENDA
TERGANTUNG YANG BERATNYA BERUBAH-UBAH TERHADAP
KEMAMPUAN TOLAKPELURU SISWA KELAS VIII
SMP NEGERI 1 KAMPAR KAB.KAMPAR**

YULFITRIANI¹, Drs.SLAMET,M.kes,AIFO²,Drs.DARWIN,Mpd³

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS KEGURUAN
DAN ILMU PENDIDIKAN**

UNIVERSITAS RIAU

ABSTRACT

Results of the identification problem students of SMP Negeri 1 Kampar showed any indication of the lack of guidance in an integrated engineering students, the lack of training given to the students. Exercise that leads to physical, techniques, and tactics in the Reject bullet, as well as training programs that are less systematic, planned the school held. This study aims to look at how much influence declined with arm exercises in the weight of objects depends on the ability of changing shot put Class VIII students of SMP Negeri 1 Kampar. Kampar district. The population is a Class VIII student of SMP Negeri 1 Kampar total of 30 people.

The research instrument used in data collection is the pretest and posttest shot put. The data were processed with statistical unit at a significant initial = 0.05. The hypothesis is rejected there with arm exercise influence on the severity of objects depends on the ability of changing shot put Class VIII students of SMP Negeri 1 Kampar. Kampar district. This study illustrates that the results affect the shot put with a reject arm depending on the object that beratnyan changing frequencies required to support during a shot put where bravery was tested with the unit and produce t count equal to 5.870 and the t table is 2.064, meaning t count > t table. it can be concluded that Ho is rejected and H1 is accepted.

Keywords: Refusing to arm depending on the weight of objects changes, Shot Put.

1. Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga FKIP Universitas Riau, Nim 0905163072, Alamat, Jln. sekolah

2. Dosen Pembimbing I Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, Drs. Slamet M. Kes. AIFO

3. Dosen Pembimbing II Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, Drs. Darwin, M. Pd

A. PENDAHULUAN

Dalam kehidupan modern ini manusia dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribasian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Suatu kenyataan yang bisa diamati dalam dunia olahraga, menunjukkan kecenderungan adanya peningkatan prestasi olahraga yang pesat dari waktu ke waktu baik di tingkat daerah, nasional maupun internasional.

Latihan merupakan suatu proses penyesuaian tubuh kerja yang lebih berat dalam mempersiapkan diri untuk menghadapi situasi yang lebih berat dan meningkatkan ketrampilan.

Posisi awal, karung beban berada di samping sejajar kaki tumpuan (tumpuan kaki kiri, tangan yang digunakan adalah kanan). Tangan yang mendorong berada di samping belakang karung dengan jari menghadap ke atas, siku berada di samping belakang badan dan lengan di bengkokkan. Latihan ini sering dipakai pada cabang atletik nomor tolak peluru.

Tolak peluru merupakan suatu aktivitas yang dilakukan untuk mencapai lemparan atau tolakan yang sejauh-jauhnya. Peluru yang digunakan terbuat dari besi berbentuk oval dengan berat 3Kg, 4kg, 5kg, 7kg, dengan ruang lingkaran lebar 5 x 3 meter, yang terpenting dari tolak peluru adalah harus didorong keluar dengan kecepatan maksimal, dengan sudut kira-kira 40 derajat. Posisi untuk menolak harus ditekan pada kaki. Karena kaki adalah bagian yang terkuat dari badan (Kosasih, 1993:120).

Peluru harus terletak pada akar jari-jari tangan. Jari pertama, kedua dan ketiga (telunjuk, jari tengah dan kelingking) merupakan titik-titik utama untuk membantu melontar. Jari-jari berdekatan. Jari kelingking dan ibu jari menjaga agar peluru tidak tergeser ke samping. Peluru harus tetap berada di posisi di bawah rahang.

Latihan yang pertama, gerakan menolak dari lengan. Peluru harus di dorong dari tempatnya bertopang di leher, pada waktu menolak, siku harus setinggi mungkin dan mengikuti terus di belakang peluru, ketika peluru sudah dilepaskan, jangan sekali-kali membiarkan lengan tertuju dibawah peluru atau terburu-buru ditarik. Kedua kaki sejajar berdampingan, menghadap ke arah sasaran lemparan dan jarak antara kaki ini lebih lebar sedikit dari lebar pinggul. Setelah latihan pertama dikuasai, selanjutnya lakukan dengan tolakan berdiri. Yang menggunakan tolakan dengan tangan kanan, posisinya sebagai berikut : (a) dagu, lutut dan ujung kaki kanan harus berada pada satu garis lurus vertical. Punggung jangan membungkuk, (b) jarak antara kedua kaki adalah dua atau tiga

kaki tergantung tingginya atlet dan ujung kiri sejajar dengan tumit kaki kanan, (c) gerakan terakhir badan diputar ke posisi semula waktu menolak.

Selama gerakan ini harus ditekankan kecepatan panggul sebelah kanan, siku tetap di belakang peluru dan mengikutinya dengan gerakan lengan yang cepat. Pundak kiri tidak boleh turun dalam gerakan ini. Yang perlu ditekankan lagi, bahwa gerakan akhir harus siap dalam posisi dagu-lutut-ibu jari dengan siku ke samping, langkah-samping, langkah belakang dan sebagainya. Tekanannya adalah pada kecepatan gerak yang selalu ditingkatkan. Tolak peluru memiliki dua gerakan yaitu *Gaya Obrien (menyamping)*, dan *Gaya ortodok (membelakangi)*. Cukup disini ya tutorial tentang tehnik dari tolak peluru (Kosasih, 1993:1

Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh latihan menolak dengan lengan pada benda yang tergantung tolak peluru pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kampar Kabupaten Kampar?”

Tujuan Penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan menolak dengan lengan pada benda yang tergantung yang beratnya berubah-ubah terhadap kemampuan tolak peluru pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kampar Kabupaten Kampar.

B. METODELOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian ini *eksperimen*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menolak dengan lengan pada benda yang tergantung yang beratnya berubah-ubah terhadap kemampuan tolak peluru pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kampar Kabupaten Kampar.

Populasi dan Sampel

Populasi adalah seluruh obyek yang mempunyai kuantitas dengan karakteristik tertentu yang ditetapkan untuk dipelajari (Suharsimi,2000:36). Populasi penelitian ini adalah seluruh kelas VIII SMP Negeri 1 Kampar Kabupaten Kampar yang dengan jumlah siswa 120 orang. Sampel penelitian ini yaitu kelompok eksperimen. Pengambilan Sampel dilakukan dengan memperhatikan karakteristik hasil belajar dan kebiasaan siswa dalam pembelajaran dengan level yang sama (Suharsimi Arikunto, 2000). Teknik pengambilan sampel dilakukan secara random sampling, yaitu sebanyak 30 orang.

Instrumen Penelitian

Tujuan : Untuk mengukur hasil tolak peluru, cara yang digunakan yaitu melakukan tolakan tanpa awalan.

Peralatan

Peluru ukuran berat 5 kg, lapangan tolak peluru, peluit, bendera batas, roll meter, blangko-blanko, alat tulis.

Prosedur Penelitian

Sampel melakukan tolakan, dari mengambil sikap berdiri sampai lepas dari tolakan di dalam lingkaran yang berdiameter 2,135 meter dan melakukan tolakan dengan berat peluru 5 kg. banyaknya tolakan yang dilakukan setiap sampel sebanyak tiga kali tolakan. Hasil tolakan yang diukur dari batas sampai jatuhnya peluru. Dari ketiga tolakan tersebut yang diambil adalah hasil tolakan yang terjauh.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian ini adalah data tes dan pengukuran terhadap 30 orang subjek penelitian yakni siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kampar Kabupaten Kampar. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan menolak dengan lengan pada benda tergantung yang beratnya berubah-ubah yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan hasil tolak peluru dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat. Data Pretes Hasil Tolak Peluru Hasil pengukuran tolak peluru siswa adalah sebagai berikut : skor tertinggi 8,51, skor terendah 4,62 dengan rata-rata 6,36, standar deviasi 1,15 dan variansi 1,32, distribusi frekwensi dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut :

Tabel 1. Analisis Pretes Hasil Tolak Peluru

Item Analisis	Item Nilai
Jumlah Siswa	30
Rata-rata	6,36
Std. Deviation	1,15
Variance	1,32
Skor Minimum	4,62
Skor Maximum	8,51
Jumlah	190,8

Tabel 2. Distribusi Frekwensi Pretes Tolak Peluru

Kelas Interval	Frekuensi	Persen	Kumulatif Persen
4,65 – 5,25	5	16,67	16,67
5,26 – 5,89	8	26,67	43,33
5,90 – 6,53	6	20,00	63,33
6,54 – 7,17	3	10,00	73,33
7,18 – 7,81	2	6,67	80,00
7,82 – 8,45	5	16,67	96,67
8,46 – 9,09	1	3,33	100
Total	30	100	

Data Postes Hasil Tolak Peluru. Hasil Postes pengukuran tolak peluru siswa adalah sebagai berikut: skor tertinggi 8,95 meter, skor terendah 4,90 meter dengan rata-rata 6,90 meter, standar deviasi 1,22 dan variasi 1,48 distribusi frekwensi dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut :

Tabel 3. Analisis Hasil Postes Pengukuran Tolak Peluru

Item Analisis	Item Nilai
Jumlah Siswa	30
Rata-rata	6,90
Std. Deviation	1,22
Variance	1,48
Skor Minimum	4,90
Skor Maximum	8,95
Jumlah	207

Tabel 4. Distribusi Frekwensi Data Postes Hasil Pengukuran Tolak Peluru

Kelas Interval	Frekuensi	Persen	Kumulatif Persen
4,90 – 5,59	3	10,00	10,00
5,60 – 6,29	10	33,33	43,33
6,30 – 6,99	5	16,67	60,00
7,00 – 7,69	3	10,00	70,00
7,70 – 8,39	3	10,00	80,00
8,40 – 9,09	6	20,00	100,00
Total	30	100	

Tabel 5. Deskripsi Data Pretes dan Postes Peluru

Item Analisis	Pretes	Postes
Jumlah Siswa	30	30
Rata-rata	6,36	6,90
Std. Deviation	1,15	1,22
Variance	1,32	1,48
Skor Minimum	4,62	4,90
Skor Maximum	8,51	8,95
Jumlah	190,8	207

Hasil Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan dengan *uji Lilliefors*, hasil normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan menolak dengan lengan pada benda tergantung beratnya berubah-ubah (X) dan hasil tolak peluru (Y) dapat dilihat pada Tabel 5 sebagai berikut :

Tabel 6. Uji Normalitas Data Pretes dan Postes Hasil Tolak Peluru

Variabel	L_{Hitung}	L_{Tabel}
Prestes Hasil Tolak Peluru	0,1564	0,1618
Postes Hasil Tolak Peluru	0,1566	0,1618

Dari tabel 6 di atas terlihat bahwa data pretes setelah dilakukan Perhitungan menghasilkan L_{Hitung} sebesar 0,1564 dan L_{tabel} sebesar 0,1618. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data pretes adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil postes tolak peluru menghasilkan L_{hitung} 0,1566 lebih kecil dari L_{tabel} sebesar 0,1618. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil postes tolak peluru adalah berdistribusi normal.

Analisis Uji t

Σd	16,20
Sampel (n)	30
Rata d	0,54
Sd	0,45
\sqrt{n}	4,90
T	5,87

Cari Standar t :

1. Data Pretest dan posttest

$$t = \frac{\bar{d}}{Sd / \sqrt{n}}$$

$$t = \frac{0,54}{0,45 / \sqrt{30}}$$

$$t = \frac{0,54}{0,45/4,90}$$

$$t_{\text{hitung}} = 5,870$$

Pembahasan hasil penelitian ini sebagai berikut: pengaruh latihan menolak dengan lengan pada benda tergantung yang beratnya berubah-ubah (X) dengan hasil tolak peluru siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kampar Kabupaten Kampar. Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan menolak dengan lengan pada benda tergantung yang beratnya berubah-ubah dengan hasil tolak peluru, ini menggambarkan bahwa hasil tolak peluru berpengaruh dengan latihan menolak dengan lengan pada benda tergantung yang beratnya berubah-ubah yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan tolak peluru.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: menunjukkan terdapat Pengaruh latihan menolak dengan lengan pada benda tergantung yang beratnya berubah-ubah terhadap kemampuan tolak peluru siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kampar Kabupaten Kampar. Ini menggambarkan bahwa hasil tolak peluru berpengaruh terhadap menolak dengan lengan pada benda tergantung yang beratnya berubah-ubah yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan tolak peluru. Dimana keberartiannya diuji t dan menghasilkan t_{hitung} sebesar 5,870 dan t_{tabel}^t sebesar 2,064. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 Diterima

Saran

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini disarankan kepada bagi guru olahraga, pelatih dan pembina atletik pada umumnya dapat memilih atlet tolak peluru yang mengaju pada latihan menolak dengan lengan pada benda tergantung yang beratnya berubah-ubah yang fungsinya sangat berhubungan dengan hasil tolak peluru yang dilakukan, bagi siswa, dapat meneliti unsur lain yang dapat meningkatkan hasil tolak peluru, bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat dilaksanakan bagi pengembangan pendidikan dan pembelajaran di sekolah. Sekolah juga dapat meningkatkan kualitas pendidikan untuk siswa. Sebagai bahan masukan bagi pihak yang berwenang yang terkait untuk melakukan perbaikan dalam pembelajaran. Untuk bahan penelitian bagi pihak-pihak terkait di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syaifuddin dan Muhadi, 1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdiknas
- Bomba, Tudor.O. 1983. *Power Training For Sport : Plyometrics for Maximum Power Development*. Canada. Mosaic Press
- Depdiknas. 2000. *Pedoman dan Modal Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih olahragawan Pelajar*. Jakarta
- Djumidar, 1997. *Buku Materi Pokok Dasar-Dasar Atletik*, Jakarta: Depdikbud
- Harsono. 98. *Ilmu Coaching*, Jakarta : KONI Pusat
- James. C. Radeliffe, BS. Rober C. & Farentinos. 1985. *Plyometric Explosive Power Training*. USA
- Kosasih, Engkos. 1993, *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Pressindo
- KONI.2000. *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI
- M. Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize
- Pyke, Frank. 1980. *Better Coaching : Advanced Coach's Manual*. Australia : Austalian CoachingCouncil Inc
- Poerwadarminto. 1984. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Depdikbud
- Suharno. HP. 1986. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta : FPOK IKIP Yogyakarta
- Suharsimi, Arikunto.2000. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta : Rineka Cipta.