

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN BAHU TERHADAP
HASIL TOLAK PELURU SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 ROKAN IV
KABUPATEN ROKAN HULU**

Oleh

Hendri Mulyadi¹, Debbi Indah²
STKIP Rokania¹, STKIP Rokania²
hendrimulyadi678@yahoo.com

Article History

Received : Desember 2017
Accepted : Februari 2018
Published : Maret 2018

Keywords

The practice of arm muscle strength and shoulder

Abstract

This research, spesifically, an experiment that delivering the practice of arm muscle strength and shoulder to increase the result. This research was conducted at SMP Negeri 2 Rokan IV Koto Kab. Rokan Hulu. The clasification result of samples, it was obtained 15 samples. This research used the models of total random sampling. The instrument of research used a test of weight throw and data with using t-test formula manually.

The result shows an average of pre-test is 5.78. meanwhile, average of post-test is 6.30. with 5.740 t count and 1.761 for t table. This research indicates that the practice of arm muscle strength and sholuder could increase weight throw result.

Abstrak

Jenis penelitian adalah eksperimen yaitu memberikan perlakuan latihan kekuatan otot lengan dan bahu terhadap peningkatan hasil tolak peluru. Populasi penelitian adalah Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Rokan IV Kabupaten Rokan Hulu yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *total random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes tolak peluru dan data dianalisis dengan rumus t-tes secara manual. Hasil penelitian yaitu rata-rata *pretest* hasil tolak peluru Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Rokan IV Kabupaten Rokan Hulu sebesar 5,78, sedangkan rata-rata *posttest* hasil tolak peluru Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Rokan IV Kabupaten Rokan Hulu sebesar 6,30. Dengan t hitung sebesar 5,740 dan t tabel sebesar 1.761, maka latihan kekuatan otot lengan dan bahu meeningkatkan hasil tolak peluru. Disimpulkan, terdapat pengaruh latihan kekuatan otot lengan dan bahu terhadap hasil tolak peluru Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Rokan IV Kabupaten Rokan Hulu.

A. Pendahuluan

Pendidikan memiliki peranan penting bagi kehidupan setiap individu. Nilai-nilai pendidikan dapat diperoleh dan dikembangkan pada berbagai aspek kehidupan, salah satunya pada kegiatan olahraga. Kegiatan olahraga merupakan aktivitas yang menjadi kebutuhan setiap individu untuk hidup sehat dan produktif. Kegiatan olahraga sebagai bagian untuk mengembangkan pendidikan dilaksanakan pada tingkat sekolah melalui pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan olahraga pendidikan yang dilaksanakan berdasarkan kurikulum pendidikan. Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 Ayat 13 menyatakan, bahwa “Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”. Berarti, olahraga pendidikan merupakan pendidikan jasmani yang diterapkan ditingkat sekolah sesuai

kurikulum yang bertujuan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran peserta didik.

Salah satu materi pembelajaran pendidikan jasmani yang diajarkan kepada siswa berdasarkan kurikulum adalah olahraga atletik. Olahraga atletik merupakan induk dari kegiatan olahraga. Karena pada olahraga atletik terdapat unsur-unsur dasar dari gerak olahraga diantaranya berlari, melompat, meloncat, mendorong, dan lainnya. Olahraga atletik terdiri dari beberapa nomor perlombaan diantaranya nomor jalan, lari, lompat, lempar dan tolak.

Melakukan teknik tolak peluru perlu memperhatikan teknik pelaksanaannya yaitu cara memegang peluru dan gaya yang digunakan. Pelaksanaan tolak peluru dilaksanakan dengan tolakan tanpa awalan, tolakan dengan awalan. Tolakan dengan awalan yaitu gaya *orthodox* (menyamping) dan gaya *o'brien* (membelakang).

Pelaksanaan tolak peluru bukan dilempar, tetapi ditolak atau didorong dengan satu tangan. Untuk melakukan tolakan peluru dibutuhkan kekuatan otot lengan dan bahu. Kekuatan otot lengan dan bahu merupakan kemampuan

sekelompok otot lengan dan bahu dalam mengangkat atau menahan beban tertentu. Kekuatan otot lengan dan bahu yang maksimal akan mendukung hasil tolakan peluru yang jauh. Sebaliknya, bila kekuatan otot lengan dan bahu yang tidak maksimal akan mempengaruhi hasil tolakan peluru.

Memperoleh kekuatan otot lengan dan bahu yang maksimal dalam melakukan tolak peluru dibutuhkan latihan yang teratur. Latihan kekuatan otot lengan dan bahu adalah latihan yang menekankan pada peningkatan kekuatan otot lengan dan bahu melalui gerak-gerakan tertentu dengan beban yang ditetapkan. Bentuk latihan kekuatan otot lengan dan bahu yang dapat diterapkan diantaranya, *push up*, *pull up*, dan latihan beban.

Pengamatan peneliti pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Rokan IV Kabupaten Rokan Hulu saat pembelajaran tolak peluru. Kemampuan siswa melakukan tolak peluru masih terdapat kelemahan terutama dari penguasaan teknik dan kemampuan fisik. Siswa tidak menguasai teknik pelaksanaan tolak peluru secara baik dan tepat. Banyak dari siswa tidak mendorong melakukan tolakan peluru akan tetapi dilempar ke arah bawah.

Berat badan siswa tidak ditempatkan pada kaki kanan, posisi badan berdiri dan tidak rendah yang diikuti dengan bahu kanan tidak mendekati lutut kanan, kaki kiri tidak diayun-ayun untuk menuju ke balok tolakan dan diikuti oleh geseran kaki kanan ke depan.

Kemampuan fisik siswa, terutama kekuatan otot lengan dan bahu kurang maksimal saat melakukan tolakan untuk mendorong peluru. Sehingga jangkauan jarak tolakan yang dilakukan tidak jauh atau tidak melewati jarak tolakan yang telah distandarkan. Rangkaian pelaksanaan tolak peluru, yang dilakukan siswa terlihat kaku, dikarenakan siswa kurang memiliki kemampuan koordinasi dan kelenturan tubuh yang baik. Hal ini terjadi karena guru tidak menerapkan latihan fisik salah satunya latihan kekuatan otot lengan dan bahu sebelum siswa melakukan tolak peluru.

Pada pembelajaran tolak peluru, siswa secara bergantian dan bergilir melakukan tolak peluru, karena ketersediaan tolak peluru hanya 2 buah. Gurupun tidak mengadakan modifikasi alat untuk melengkapi kekurangan peluru yang tersedia dalam melaksanakan pembelajaran. Sehingga mengakibatkan

banyak siswa yang santai mengikuti pembelajaran. Dengan begitu, mudahnya menimbulkan kejenuhan pada siswa yang menurunkan motivasinya mengikuti pembelajaran. Siswa melakukan latihan tolak peluru hanya pada jam pembelajaran saja dan tidak menggulangnya setelah pembelajaran selesai dilaksanakan.

Dari masalah di atas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul pengaruh latihan kekuatan otot lengan dan bahu terhadap hasil tolak peluru siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Rokan VI Kabupaten Rokan Hulu.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam bentuk eksperimen. Arikunto (2006: 84) mengemukakan "quasi experiment (eksperimen pura-pura) disebut demikian karena eksperimen jenis ini belum memenuhi persyaratan seperti cara eksperimen yang dapat dikatakan ilmiah mengikuti peraturan-peraturan tertentu". Berarti penelitian ini memberikan perlakuan latihan kekuatan otot lengan dan bahu terhadap hasil tolak peluru siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Rokan IV Kabupaten Rokan Hulu.

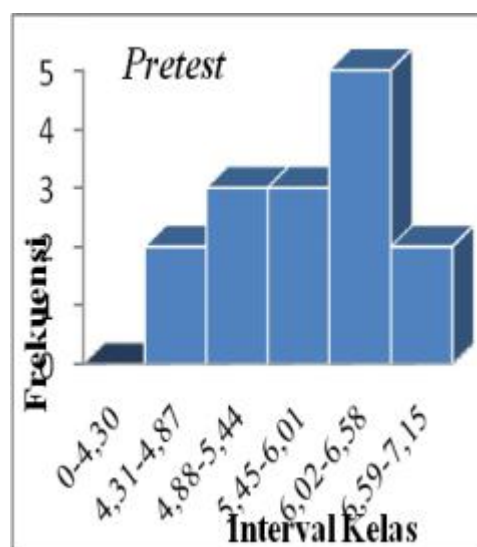
Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Rokan IV Kabupaten Rokan Hulu yang berjumlah 15 orang.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

- a) Data *Pretest* (Awal) Tolak Peluru Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu

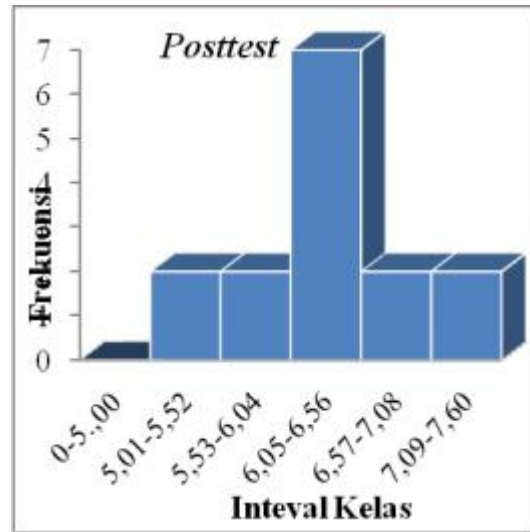
diperoleh dengan nilai tertinggi sebesar 7,06 dan nilai terendah sebesar 4,31 dengan nilai rata-rata sebesar 5,78. Untuk lebih jelasnya tergambar pada grafik di bawah ini:



15 orang sampel penelitian yang melakukan tes tolak peluru, 2 orang sampel penelitian hasil tolak pelurunya dikategorikan baik dan 13 orang sampel penelitian hasil tolak pelurunya dikategorikan memuaskan. Disimpulkan, data *pretest* hasil tolak peluru siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu dikategorikan memuaskan dengan nilai rata-rata sebesar 5,78.

- b) Data *Posttest* (Akhir) Tolak Peluru Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu

diperoleh dengan nilai tertinggi sebesar 7,51 dan nilai terendah sebesar 5,01 dengan nilai rata-rata sebesar 6,30. Untuk lebih jelasnya tergambar pada grafik di bawah ini:



15 orang sampel penelitian yang melakukan tes tolak peluru, 4 orang sampel penelitian hasil tolak pelurunya dikategorikan baik dan 11 orang sampel penelitian hasil tolak pelurunya dikategorikan memuaskan. Disimpulkan, data *pretest* hasil tolak peluru siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu dikategorikan memuaskan dengan nilai rata-rata sebesar 6,30.

2. Pembahasan

Hv Berdasarkan pengujian t-tes terdapat pengaruh latihan kekuatan otot lengan dan bahu terhadap hasil tolak peluru siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

terlihat dari nilai rata-rata data *pretest* sebesar 5,78 menjadi nilai rata-rata *posttest* sebesar 6,30. Berarti, dari *pretest* dan *posttest* yang dilakukan siswa terjadi peningkatan sebesar 0,52.

Untuk lebih besarnya terjadi peningkatan hasil yang diharapkan dari pelaksanaan tolak peluru, maka perlu memperhatikan prinsip dari latihan yang akan diterapkan. Prinsip latihan merupakan dasar dari latihan yang diterapkan agar latihan mencapai hasil yang diharapkan. Lutan (2002: 29) mengemukakan ”prinsip dasar dalam pelatihan yaitu (1)Prinsip *overload*, (2)komponen dari sistem kerja, (3)perbedaan latihan, (4)keseimbangan komponen kebugaran berkaitan dengan kesehatan, (5)prinsip beban lebih dan berkelanjutan, (6)panduan keselamatan dalam pembinaan kebugaran berkaitan kesehatan”.

Kutipan di atas mengemukakan salah satu prinsip latihan adalah prinsip beban yang berlebih dan berkelanjutan. Syafruddin (2011: 42) menjelaskan, bahwa ”beban latihan merupakan segala bentuk tuntutan dan rangsangan yang

diberikan kepada atlet dalam latihan yang dapat menimbulkan efek latihan (*training seffects*). Tuntutan dan rangsangan yang dimaksud bisa dalam bentuk fisik dan psikis (mental)”. Berarti, peningkatan beban latihan akan memberikan peningkatan pada materi latihan yang akan dicapai.

Memperhatikan peningkatan beban latihan merupakan salah satu faktor penentu perubahan latihan yang akan dicapai sesuai standar dari tujuan latihan. Apabila tidak adanya peningkatan beban latihan, maka siswa tidak tertantang untuk merangsang kemampuannya. Karena latihan yang dilakukan siswa dirasakan ringan dan di bawah kemampuannya. Peningkatan beban latihan dapat ditekankan pada bertambah bentuk gerak yang dilakukan dan pengulangan setiap gerak, baik dari segi jumlah maupun waktu pelaksanaannya.

Peningkatan hasil tolak peluru juga didukung oleh motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan latihan. Motivasi siswa cukup baik mengikuti kegiatan latihan, karena hasil yang diperoleh juga menentukan nilai penjas. Namun

keterbatasan ketersediaan sarana dan prasarana menjadi kendala dalam melaksanakan kegiatan latihan. Akan tetapi bisa diatasi dengan guru mengadakan modifikasi alat/sarana. Modifikasi alat/sarana akan menunjang lancarnya pelaksanaan kegiatan latihan dalam mencapai tujuan latihan

D. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka disimpulkan terdapatnya pengaruh latihan kekuatan otot lengan dan bahu terhadap hasil tolak peluru siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

Daftar Pustaka

- Adi, Winendra. 2011. *Seri Olahraga Atletik*
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman. 2012. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Carr, Gerry A. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada.
- Ianto, Djoko Pekik I. 2006. *Bugar & Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.

- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang.
- Jasver, Jess. 2009. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Kravits, Len. 2001. *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta :PT. RajaGrafindo Persada.
- Pate, dkk. 1993. *Dasar-dasar ilmiah Kepeleatihan*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Soegito,dkk. 1993. *Materi Pokok Penelitian Atletik*. Jakarta, Tut Wurihandayani.
- Syaifuddin. 2009. *Anatomi Tubuh Manusia untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Undang-Undang Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Tahun 2005*. Bandung, Fokusindo Mandiri.