**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP PRESTASI TOLAK PELURU**

**PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 5 TAKENGON**

Zikrurrahmat[[1]](#footnote-2) dan Teguh Prihatin[[2]](#footnote-3)

**Abstrak**

Penelitian ini berjudul: “Pengaruh Latihan *Push Up* terhadap Prestasi Tolak Peluru pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 5 Takengon”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Push Up* terhadap Prestasi Tolak Peluru pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 5 Takengon. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 5 Takengon yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *total sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) tes tolak peluru dilakukan dengan cara melakukan tolakan sejauh-jauhnya yang di ukur dengan alat berupa meteran. Hasil penelitian yang diperoleh adalah terdapat Pengaruh yang signifikan. Latihan *Push Up*terhadap Prestasi Tolak Peluru pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 5 Takengon dengan nila rata-rata sebesar 1,36, dengan pengujian t-tes sebesar 0,2 dan t-tabel sebesar 0,127,demikian jelas bahwa t-tes lebih besar daripada t-tabel, dapat disimpulkan bahwa latihan *push up* (X) terhadap prestasi tolak peluru (Y) adalah signifikan. Maka hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat Pengaruh Latihan *Push Up*terhadap Prestasi Tolak Peluru pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 5 Takengon dapat diterima kebenarannya.

**Kata Kunci:** *Latihan push up, prestasi tolak peluru.*

**PENDAHULUAN**

Atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, dan sebagainya. Istilah atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon*atau *Athlum* yang berarti perlombaan atau pertandingan sedangkan orang yang melakukannya disebut *Athleta* (Atlet). Di Amerika dan di sebagian Eropa serta Asia sering memakai istilah / kata atletik dengan *Track and Field*, sedangkan negara Jerman memakai kata *Leichtathletik* dan di negara Belanda memakai istilah *Athletiek*.

Nomor yang terdapat di dalam atletik ada empat katagori yaitu: lari, lompat, lempar dan tolak. Tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga yang terdapat di dalam atletik yang mana untuk dapat memenangi olahraga ini setiap individu harus dapat menolakkan tolakan yang lebih jauh dari pada individu lainnya.

Siswa kelas XI SMA Negeri 5 Takengon selama ini aktif mengikuti kegiatan ekstrakulikuler tolak peluru selama masa latihan hingga mengikuti kegiatan atau pertandingan yang diselenggarakan oleh pihak sekolah maupun pemerintah belum meraih prestasi tolak peluru yang baik. Layaknya club atau kegiatan lain dalam proses latihan terdapat seorang pelatih, dan program latihan yang tersusun secara systemastis dan berkelanjutan namun belum juga menghasilkan prestasi bidang tolak peluru.

Dalam pelaksanaan program latihan harus memiliki sasaran dari apa yang ingin dilatih, aktifitas fisik yang diberikan tidak bias diberikan secara umum secara terus-terusan untuk itu seorang pelatih yang baik harus memahami ilmu kepelatihan yang baik, dalam suatu program latihan terdapat 3 tahap yang sering kita dengan dan ketahui yaitu: persiapan umum, persiapan khusus, dan masa transissi. Ketiga unsure ini harus lah diperhatikan oleh pelatih agar tidak melenceng dari target latihan.

Untuk seseorang dapat melakukan tolakan yang jauh diperlukan unsure teknik dan unsure fisik hal ini sesuai dengan pendapat menurut Purnomo (2010: 133) Ada beberapa persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang penolak peluru yaitu :

1. Kekuatan/ Kekuatan maksimum
2. Power
3. Kekuatan lempar
4. Kecepatan berakslerasi
5. Koordinasi 55
6. Adaptibility

Untuk dapat melakukan tolak peluru dengan baik, ada beberapa prinsip yang harus diketahui. Jarver (2009: 78), menyatakan bahwa “Dalam nomor Tolak Peluru ada beberapa prinsip yang harus diingat, yaitu :

1. Jarak lontaran yang diperoleh dalam tolak peluru sangat tergantung pada kecepatan gerak dan sudut tangan yang menolakan peluru tersebut.
2. Untuk memperoleh kecepatan maksimum dibutuhkan tenaga terbesar yang bisa dikerahkan, tenaga ini digunakan untuk menolak peluru sejauh mungkin.
3. Tenaga yang digunakan harus dikerahkan dalam urutan yang tepat, mula-mula digunakan kelompok otot yang menimbulkan gerak lamban tetapi berkekuatan besar, kemudian digunakan kelompok otot yang relatif lebih lemah tetapi kerjanya lebih cepat.
4. Sudut optimum lintasan tergantung pada kecepatan dan tingginya tolakan, umumnya berkisar antara 40° - 42°.
5. Untuk mendapatkan kecepatan maksimum, atlet hendaknya melakukan gerakan dulu ke belakang lingkaran sebelum mulai melakukan gerakan melontarkan.
6. Gerakan meluncur ini membantu atlet dan peluru tadi membentuk kecepatan horizontal sebelum gerakan melontar dilakukan.
7. Begitu selesai meluncur atlet harus berada dalam posisi menolakkan tanpa kehilangan kecepatan gerak yang berarti.
8. Untuk meningkatkan jarak tolakan, yang sangat memerlukan tenaga tubuh, hendaknya bahu kanan dan pinggul ditarik sedikit ke belakang.
9. Untuk mendapatkan tenaga maksimum, baik dalam arah horizontal maupun vertikal, kaki yang terletak di depan hendaknya tetap kontak dengan tanah sewaktu gerakan melontar dilakukan.
10. Pada saat menolakan peluru, pencurahan tenaga dimulai dengan melakukan rotasi ke depan dari pinggul kanan kemudian diikuti batang tubuh si atlet dan diakhiri dengan gerakan pergelangan tangan ketika peluru terlepas.
11. Pada saat pencurahan tenaga secara berurutan ini dilakukan, hendaknya perhatian selalu dicurahkan untuk menjaga agar gerakan tampak simultan dan tidak kaku.

Seorang pelatih harus mampu memperhatikan perkembangan dan hambatan yang dialami oleh atletnya, karena perkembangan kemampuan yang dialami oleh siswa kelas XI SMA Negeri 5 Takengon dengan setiap individu lainnya pastilah berbeda-beda untuk itu pelatih haruslah jeli dalam mengambil tindakan dan keputusan yang tepat. Metode latihan yang peneliti berikan di dalam *treatmen* ini adalah berupa latihan *push up*, setelah selesai melakukan latihan *push up* setiap individu melakukan tolak peluru sabagai pengetahuan peneliti tentang perkembangan, dan hambatan, yang dialami siswa sehingga peneliti dapat mengevaluasi permasalahan yang ada. Berdasarkan latarbelakang masalah yang dikemukakan di atas, tujuan penelitian ini untuk mengetahui: “Pengaruh Latihan *Push Up* terhadap Prestasi Tolak Peluru pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 5 Takengon”.

**METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian eksperimen dengan teknik tes yang dianggap mampu memberikan gambaran tentang pembuktian hasil penelitian. Mengenai metode eksperimen Arikunto (2006:82) “berpendapat bahwa “metode eksperimen dengan sengaja mengusahakan timbulnya variabel-variabel dan dilanjutkannya dikontrol untuk dilihat pengaruhnya”. Untuk memudahkan peneliti dalam menganalisis data yang diperoleh dari hasil penelitian maka pendekatan yang digunakan berupa kuantitatif sehingga data yang diperoleh dapat ditabulasikan kedalam rumus dan table penelitian. Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah berjumlah 30 siwa/I yang terdiri dari 15 orang siswa dan 15 orang siswi dengan teknik pengambilan sampel berupa *total sampling* sehingga penelitian ini juga dapat dikatakan penelitian populasi. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah meteran yang digunakan untuk mengukur jauhnya tolakan sampel setelah diberikan treatmen selama 8 minggu. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara:1) Teste menunggu giliran untuk melakukan tes tolak peluru dengan cara di absen, 2) Teste yang mendapat giliran melakukan tes tolak peluru, 3) Hasil tolakan diukur dengan meteran yang dimulai dari diameter lapangan tolak peluru kejauhnya tolakan, 4) Setiap teste diberikan kesampatan sebanyak 3 kali pengulangan, 5) Nilai terbaik akan digunakan sebagai hasil tes. Teknik analisis yang digunakan adalah dengan cara 1) mencari nilai rata-rata, 2) standar deviasi, 3) uji t-tes.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa SMA Negeri 5 Takengon diperoleh hasil sebagaimana yang telah ditabulasikan sebagai berikut:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **Nama** | **Data Mentah** | | |
| **Tes Awal** | **Tes Akhir** | **Peningkatan** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Re | 7,70 | 9,6 | 1,9 |
| 2 | Ra | 8,42 | 9,42 | 1 |
| 3 | If | 6,42 | 8,94 | 2,52 |
| 4 | Kh | 8,22 | 10,36 | 2,14 |
| 5 | Di | 7,21 | 9,39 | 2,18 |
| 6 | Raf | 7,66 | 9,32 | 1,66 |
| 7 | Za | 7,95 | 10,12 | 2,17 |
| 8 | Fa | 7,77 | 9,67 | 1,9 |
| 9 | Ha | 8,32 | 10,22 | 1,9 |
| 10 | Ham | 8,2 | 10,23 | 2,03 |
| 11 | Kh | 7,34 | 10,21 | 2,87 |
| 12 | Az | 4,50 | 8,64 | 4,14 |
| 13 | Sa | 7,26 | 10,36 | 3,1 |
| 14 | Ma | 7,42 | 10,24 | 2,82 |
| 15 | Ir | 7,23 | 9,58 | 2,35 |
| 16 | Ai | 6,17 | 6,42 | 0,25 |
| 17 | Ay | 6,21 | 7,2 | 0,99 |
| 18 | Fat | 3,5 | 4,84 | 1,34 |
| 19 | La | 6,20 | 6,26 | 0,1 |
| 20 | May | 6,22 | 6,72 | 0,5 |
| 21 | Mir | 4,95 | 6,72 | 1,77 |
| 22 | Ning | 6,42 | 7,20 | 0,78 |
| 23 | Nir | 6,42 | 7,20 | 0,78 |
| 24 | Ra | 4,45 | 5,25 | 0,8 |
| 25 | Rah | 4,20 | 6,72 | 2,52 |
| 26 | Sal | 5,26 | 6,47 | 1,21 |
| 27 | Sil | 4,20 | 5,69 | 1,49 |
| 28 | Su | 5,82 | 6,93 | 1,11 |
| 29 | Ti | 3,94 | 5,21 | 1,27 |
| 30 | Tik | 3,57 | 5,26 | 1,69 |
| Jumlah | |  |  | 40,88 |

**ANALISIS DATA PENELITIAN**

Nilai rata-rata yang diperoleh dari perhitungan peningkatan prestasi tolak peluru adalah sebesar. Setelah nilai rata-rata diperoleh langkah selanjutnya adalah menghitung standar deviasi untuk mengetahui berapa nilai simpang baku sebagai berikut:. Untuk mengetahui besarnya peningkatan prestasi tolak peluru yang diperoleh pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Takengon digunakan rumustes sebagai berikutkemudianberdasarkan hasil pengolahan data nilai ttes sebesar 0,2. Taraf signifikan yang digunakan adalah 0,05.

**PEMBAHASAN PENELITIAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dapat dilihat bahwa latihan *push up* memberikan kontribusi secara signifikan terhadap peningkatan tolak peluru pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Takengon. Derajat peningkatan tolak peluru dengan menggunakan latihan *push up* dapat dilihat dari besarnya uji beda rata-rata yang diperoleh yaitu sebesar ttes sebesar 0,2 sedangkan untuk ttabel sebesar 0,127. Dari penelitian ini diketahui pula bahwa latihan *push up*memberikan kontribusi signifikan terhadap tolak peluru pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Takengon.

**PENUTUP**

1. **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dalam penelitian ini dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Nilai rata-rata pengaruh latihan *Push Up*, terhadap prestasi tolak peluru pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Takengon dengan rata-rata sebesar 1,36. Untuk taraf signifikan nyata α = 0,05, sampel penelitian sebanyak 30 orang, dengan t-tes sebesar 0,2 dan t-tabel sebesar 0,127. Hal ini dapat disimpulkan bahwa t-tes> t-tabel (0,2>0,127) sehingga terdapat kontribusi yang signifikan terhadap pengaruh latihan *push up* terhadap prestasi tolak peluru pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Takengon.

1. **Saran**
2. Bagi pelatih maupun guru olahraga agar selalu memperhatikan program latihan yang diberikan, tidak lupa juga untuk melatih mental atlet selain latihan fisik dan teknik. Dalam latihan fisik peneliti menyarankn kepada guru olahraga atau pelatih yang terdapat di sekolah tersebut agar melatiah fisik dominan untuk masing-masing cabor.
3. Dalam menyusun program latihan beban, sebaiknya pelatih/ guru olahraga menerapkan prinsip individualitas, agar latihan beban tersebut lebih efisien dan efektif bagi peningkatan hasil akhir tolak peluru.

**DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek Edisi V.* Jakarta: Rineka Cipta.

Badudu dan Zain. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: pustaka Sinar Harapan.

Eddy Purnomo. 2011. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfamedia.

Engkos Kosasih. 1993. *Olahraga dan Program Latihan*. Akademika Presindo. Jakarta.

Depdikbud. 1995. Dasar-Dasar *Coaching.* Jakarta: Rosda Karya.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak

Heru. 2012. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Bandung: FPOK-UPI.

Jess Jarver. 2009. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya.

Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek 1*. Jakarta: Erlangga.

M. Saputra. 2001. *Belajar Atletik Di Sekolah Dasar*. Jakarta dirjen olahraga. Depdiknas.

1. Zikrurrahmat, Dosen Penjaskesrek STKIP Bina Bangsa Getsempena. Email: [zikrurrahmat@stkipgetsempena.ac.id](mailto:zikrurrahmat@stkipgetsempena.ac.id) [↑](#footnote-ref-2)
2. Teguh Prihatin, Alumni mahasiswa Penjaskesrek STKIP Bina Bangsa Getsempena. [↑](#footnote-ref-3)