

PENGARUH POWER LENGAN KEMAMPUAN TOLAK PELURUCABANG OLAHRAGA ATLETIK SISWA SMA NEGERI 9 MANADO

¹ Axl Karundeng,² F.A Makadada,³ J.R Malonda

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia

Correspondence Author: Axl Karundeng ; karundengaxl05@gmail.com

Article Received:2021; Published:2021

Abstrak

Pengaruh Power Lengan Kemampuan Tolak Pelurucabang Olahraga Atletik Siswa Sma Negeri 9 Manado

Masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan power lengan pada tolak peluru olahraga atletik siswa SMA Negeri 9 Manado.

Metode penelitian yang adalah metode eksperimen, populasi siswa putera kelas XI SMA Negeri 9 Manado dengan jumlah sampel 28 siswa. Karena jumlah populasi kecil, maka di jadikan sampel adalah berjumlah 28 kemudian menjadi 2 bagian, masing-masing 14 siswa dalam 1 kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Kata Kunci : *Latihan otot lengan, tolak peluru*

Abstract

Axl M.S Karundeng. 14 743 172. The influence of arm power bullet reject ability branch sports athletic studens os SMA Negeri 9 Manado.

The problem in this study is wheter there is an effect of arm power training on athletic sports for the students of SMA Negeri 9 Manado.

The research method is an experimental method, the population is male students of class XI SMA Negeri 9 Manado with a sampel of 28 students. because the populatiom is small, the sample is 28, the it is divided into 2 parts, each with 14 students in the control group and the experimental group.

Keywords : *arm muscle exercise, shot put*

Introduction

Sekolah Menengah Tingkat Atas Negeri 9 Manado merupakan salah satu lembaga pendidikan yang menjalankan kurikulum pendidikan jasmani yang sesuai dengan perubahan kurikulum yang berlaku sehingga diharapkan agar pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, ketrampilan motorik, pengetahuan dan penalran, penghayatan nilai sosial (sikap, mental, emosional, sportifitas, dan spiritual) serta pembiasaan pola hidup sehat peserta didik terpenuhi.

Seperti di ketahui bahwa power adalah perpaduan antara kekuatan dan kecepatan. Seorang atlet tolak peluru tidak hanya bermodalkan kekuatan, tapi juga perlu memiliki kecepatan. Walaupun seorang memiliki lengan yang kuat tapi lambat dalam gerakan, tidak mungkin akan menghasilkan tolakan yang jauh. Seorang yang memiliki kecepatan, akan mampu mengkoordinasikan teknik dasar gerakan tolak peluru menjadi sebuah gerakan otomatis, sehingga akan menunjang hasil tolakan terlebih jika di tunjang dengan kekuatan otot lengan.

Jika melihat pelaksanaan latihan pada klub-klub olahraga terlebih di SMA Negeri (Manado, guru pendidikan jasmani sebagian besar hanya melatih kekuatan pada umumnya dan menyampikan latihan daya ledak otot atau power. Berdasarkan alasan tersebut di atas baik tentang penguasaan teknik dasar tolak peluru, pentingnya latihan power lengan dengan bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan power lengan, maka penulis ingin mengkaji lebih dalam secara teoritis tentang masalah tersebut, sehingga penulis ingin mengangkat topik : pengaruh latihan *power* lengan terhadap kemampuan tlak peluru dalam cabang olahraga atletik pada siswa Negeri 9 Manado.

Pada dasarnya teknik ini hampir sama seperti cara pertama, namun peluru agak digeser ke atas sehingga titik berat peluru terasa pada ujung telapak tangan yaitu kira-kira pada jangkai jari telunjuk, jari tengah dan jari manis. Ibu jari menahan dan sedikit menekan pada peluru, sedangkan jari kelingking menahan secara wajar.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, latihan power lengan, penelitian ini adalah kemampuan siswa dalam menjalankan latihan seperti melakukan tolak peluru dan latihan beban yaitu mendorong ke depan serta latihan push up. Intensitas latihan yaitu di tentukan oleh repetisi dan set, di lakukan sebanyak tiga set dan latihan di laksanakan selama delapan minggu, setiap minggunya dilaksanakan 3 kali di buat jadwal senin, rabu dan jumat.

Adapun teknik pembagian kelompok berdasarkan hasil tes awal (skor tes awal), teknik pembagian dimana skor tes awal di susun dari skor yang tertinggi sampai skor terendah kemudian di beri nomor urut. Untuk nomor ganjil dinyatakan sebagai kelompok A (kelompok eksperimen) dan nomor genap dinyatakan sebagai kelompok B (kelompok kontrol).

Hasil dan Pembahasan

Dari pengukuran pada variabel kemampuan tolak peluru kelompok eksperimen yang di kenakan pada siswa SMA Negeri 9 Manado, yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4.1

Hasil tolak peluru
Kelompok eksperimen

No	Pre-test (Y ₁)	Post-test (Y ₂)
1	4,6 meter	4,9 meter
2	4,0 meter	4,5 meter
3	4,9 meter	5,3 meter
4	3,7 meter	4,1 meter
5	4,6 meter	5,0 meter
6	5,0 meter	5,4 meter
7	4,7 meter	5,0 meter
8	4,4 meter	4,9 meter
9	3,8 meter	4,2 meter
10	4,3 meter	4,8 meter

Selanjutnya skor hasil pengukuran variabel kemampuan tolak peluru kelompok kontrol sebagai berikut

Tabel 4.2
Hasil kemampuan tolak peluru
Kelompok kontrol

No	Pre-test (Y ₁)	Post-test (Y ₂)
1	4,7 meter	4,8 meter
2	4,3 meter	4,5 meter
3	4,9 meter	5,0 meter
4	3,7 meter	3,9 meter
5	4,6 meter	4,7 meter
6	5,0 meter	5,1 meter
7	4,6 meter	4,8 meter
8	4,4 meter	4,5 meter
9	3,8 meter	4,0 meter
10	4,0 meter	4,2 meter

Selanjutnya untuk memperoleh hasil selisih kemampuan tolak peluru baik pada pre-test dan post-test

kelompok eksperimen dan selisih kemampuan tolak peluru baik pada pre-test dan post test kelompok kontrol, yang hasilnya dapat di lihat pada tabel :

Tabel 4.3
Selisih kemampuan tolak peluru kelompok eksperimen dan kontrol

No	Eksperimen (X1)	No	Kontrol (X2)
1	0,3	1	0,1
2	0,5	2	0,2
3	0,4	3	0,1
4	0,4	4	0,2
5	0,4	5	0,1
6	0,4	6	0,1
7	0,3	7	0,2
8	0,5	8	0,1
9	0,4	9	0,2
10	0,5	10	0,2

Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah di buktikan dengan dilakukannya program latihan dan pengujian analisis data berdasarkan variabel yang diukur, maka dapat di tarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh program latihan power lengan terhadap kemampuan tolak peluru dalam cabang olahraga atletik pada siswa SMA Negeri 9 Manado.

Daftar Pustaka

Amir Syarifodin. 1982. Mari Menenal Olahraga Tinju. Jakarta

Depdikbud. 1983. Akta Mengajar. VB: Jakarta

Depdiknas. 2000. Pedoman Dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani: Jakarta

Jack L Gropel, et al. 1988. *Science Of Coaching Tennis*. Leasure Press

Kerlinger F. 1990. *Asas-Asas Penelitian Behavioral*. UGM Press: Bandung

Latuheru, Ricardo V., 1995. *Studi Analisis struktur Tubuh dan Motor Ability Atlet Tinju Sulawesi Selatan. Ujung Pandang*: FPOK IKIP

Mayun Narendra. 2000. *Seni Olahraga Tinju*. PB Pertina: Jakarta

Muis, Joni. 2016. "Interaksi Metode Latihan dan Kecepatan Reaksi Terhadap Pukulan Atlet Tinju Kategori Youth". *Jurnal Publikasi Pendidikan (Publikan)* 6 (1)

Ngurah Nala. 2000. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Program Pascasarjana Udayana: Denpasar

Nur Ichsan Halim. 2004. *Tes Dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Badan Penerbit UNM: Makasar