

**KONTRIBUSI LATIHAN *DECLINE PUSH-UP*, *HORIZONTAL SWING*
DAN *SQUAT-JUMP* TERHADAP PENINGKATAN HASIL TOLAK
PELURU GAYA *O'BRIEN* ATLET PUTRA EKSTRAKURIKULER
SMA NEGERI 2 KISARAN
TAHUN 2015**

Azwar Lubis, Nono Hardinoto
Panyabungan, Mandailing Natal
Email: azwarlubis15@gmail.com

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan kontribusi dari latihan *decline push-up*, *horizontal swing* dan latihan *squat-jump* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'brien* atlet putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *eksperimen*, sampel yang digunakan berjumlah 10 orang. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 16 Oktober 2015 sampai dengan 30 November 2015, perhitungan statistik yang digunakan adalah; uji persyaratan Analisis, uji *Normalitas*, uji *Bartlet/Homogenitas* dan uji Keberartian *Regresi*. Dari pengujian hipotesis dapat disimpulkan bahwa; terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *decline push-up*, *horizontal swing* dan *squat-jump*, serta terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari ketiga bentuk latihan terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *o'brien* atlet tolak peluru putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015.

Keyword: *Decline push-up*, *horizontal swing*, *squat-jump*, tolak peluru

Introduction

Pencapaian prestasi tidak terlepas dari kondisi fisik dan latihan yang baik yang diberikan pelatih kepada atlet karena kondisi fisik merupakan modal besar untuk mencapai ketrampilan yang optimal, tanpa adanya perencanaan dan sistematika latihan yang sempurna maka faktor-faktor kondisi fisik tersebut tidak akan tercapai setelah suatu masa latihan kondisi fisik tertentu.

Kita ketahui bersama di dalam pelaksanaan tolak peluru *power* otot lengan, *flexibilitas* pinggang dan *power* otot tungkai merupakan modal utama yang harus di miliki oleh atlet untuk memperoleh prestasi dan tolakan yang bagus, sehingga latihan untuk komponen fisik di atas harus menjadi perhatian utama dari pelatih, untuk itu pelatih harus jeli memberikan latihan yang berhubungan untuk peningkatan komponen kondisi fisik tersebut.

Di dalam nomor lempar pelatih sering sekali melupakan latihan untuk peningkatan *power* otot tungkai padahal di dalam nomor lempar, *power* otot tungkai juga memiliki peranan penting untuk memperoleh lemparan yang bagus, hal ini di dukung oleh wawancara penulis dengan pelatih Lempar PPLM UNIMED yaitu Bapak Joseph Lumy pada hari Selasa, 19 Mei 2015 jam 16:00 WIB di stadion UNIMED, beliau mengatakan bahwa kondisi fisik sangat berkontribusi terhadap hasil tolakan maupun lemparan seorang atlet.

Untuk memperoleh peningkatan prestasi dan hasil tolakan atlet dalam tolak peluru salah satu latihan yang bisa meningkatkan *power* otot lengan, *flexibilitas* pinggang dan *power* otot tungkai adalah dengan latihan *Decline Push-Up, Horizontal Swing, dan Squat-Jump*. Berdasarkan observasi penulis di lapangan hasil tolak peluru dari atlet ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran masih belum seperti yang diharapkan.

Hal ini diperkuat lagi oleh wawancara dan diskusi penulis dengan pelatih atletik ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran yaitu Bapak Drs. Junaidi (Tanggal 22 Mei 2015 jam 15:00 WIB) beliau mengatakan bahwa prestasi tolak peluru putra di sekolah tersebut masih minim dibanding tolak peluru putri dan nomor atletik lainnya, ini terlihat pada kejuaran-kejuaran yang diikuti oleh SMA Negeri 2 Kisaran dalam 2 tahun terakhir.

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas, penulis menyimpulkan bahwa perlu diadakannya sebuah penelitian ilmiah. Ini perlu dilakukan karena penulis menarik kesimpulan sementara bahwa hasil tolak peluru atlet putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran masih kurang dan masih belum seperti yang diharapkan untuk mencapai prestasi. Untuk meningkatkan hasil tolakan perlu diberikan latihan-latihan yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot lengan, *flexibilitas* pinggang dan *power* otot tungkai. Maka penulis ingin melakukan penelitian dengan judul "Kontribusi Latihan *Decline Push-Up, Horizontal Swing* dan *Squat-Jump* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'Brien* atlet putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran tahun 2015".

Metode

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan tolak peluru SMA Negeri 2 Kisaran, Jl. Sitarda Nusantara VIII Kisaran, Kabupaten Asahan. Penelitian dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 (kali) seminggu, yang dimulai dari tanggal 16 Oktober – 30 November tahun 2015. Latihan dilaksanakan pada hari Senin, Rabu dan Jum'at dimulai dari jam 16.00-18.00 WIB.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 12 orang yang merupakan atlet tolak peluru putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran. Dalam penelitian ini peneliti menetapkan jumlah sampel yang akan diteliti adalah berjumlah 10 orang.

Sesuai dengan penjelasan dan tujuan penelitian yang diuraikan sebelumnya bahwa penelitian yang digunakan bermaksud untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi latihan *Decline Push-Up, Horizontal Swing* dan *Squat-Jump* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'Brien* atlet putra ekstrakurikuler SMA N 2 Kisaran tahun 2015.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *ekperimen*, dengan menggunakan tes dan pengukuran. Adapun desain penelitian ini dirancang dengan menggunakan *Pre-tes and Post-tes One Design*, Sebelum dilakukan perlakuan maka terlebih dahulu dilakukan tes awal dan di akhir dilakukan dengan melakukan tes akhir sebagai berikut:

Instrumen Penelitian

1. Tes *Power* Otot Lengan *Medicine Ball Throw*
2. Tes Kelentukan Pinggang (*Flexibilit*)
Tes *Power* Otot Tungkai
3. Tes Hasil Tolak peluru

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil tes tolak peluru gaya *O'Brien* dengan menggunakan prosedur statistik dengan menggunakan analisis regresi, uji normalitas menggunakan *liliefurs* dan uji homogenitas.

Result

Dari hasil *post-test* latihan *decline push-up* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'brien* atlet putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015, diperoleh data *power* otot lengan dengan rentang *score* antara 3,90 – 5,25 nilai rata-rata 4,46, dan simpangan baku 0,48, sedangkan hasil *post-test*

latihan *horizontal swing* diperoleh rentang *score* 15–30, nilai rata-rata 22,60, dengan simpangan baku 4,95, dan hasil *post-test squat-jump*, diperoleh rentang *score* 89– 111, nilai rata-rata 101, dengan simpangan baku 8,15, selanjutnya hasil *post-test* tolak peluru gaya *O'brien* diperoleh rentang *score* 7,15-9,84, dengan nilai rata-rata 8,08 dan simpangan baku 0,78.

Dari hasil perhitungan pada tabel di atas diperoleh $L_0 = 0.2231$. Pada taraf $\alpha = 0.05$ diperoleh $L_{tabel} = 0.258$. Dengan demikian $L_0 = 0.2231 < L_{tabel} = 0.258$, berarti H_0 diterima. Kesimpulannya adalah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi Normal. Untuk $\alpha = 5\%$ dari daftar distribusi χ^2 dengan $dk = (4-1) = 3$ didapat $\chi_{20,95}(3) = 7.81$ ternyata bahwa $\chi^2 = 6.33 < \chi_{20,95}(3) = 7.81$ sehingga hipotesis yang menyatakan varians homogen diterima dalam taraf $\alpha = 5\%$. Dapat disimpulkan bahwa keempat data berasal dari varians yang homogen.

Setelah data *pre – test* dan *post-test* diperoleh maka langkah selanjutnya adalah menguji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi, perhitungan hipotesis. Dari hasil pengujian hipotesis keempat yaitu, latihan *decline push-up, horizontal swing* dan *squat-jump* memberikan kontribusi yang signifikan secara bersama-sama terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'brien* atlet putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015. Berdasarkan perhitungan $F_{hitung} > F_{tabel} = H_0$ ditolak dengan kontribusi 89,72 %, maka dapat disimpulkan bahwa Koefisien regresi Ganda Signifikan. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis maka, penelitian ini menyimpulkan bahwa “Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan *decline push-up, horizontal swing* dan *squat-jump* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'brien* atlet putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran tahun 2015”.

Dari hasil pengujian hipotesis pertama bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari hasil latihan *decline push-up* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'brien* atlet putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015, dan selanjutnya pada hipotesis kedua juga menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *horizontal swing* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'brien* atlet putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015, dan juga pada hipotesis ketiga menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *squat-jump* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'brien* atlet putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015, selanjutnya pada hipotesis keempat memberikan kontribusi yang signifikan secara bersama-sama latihan *decline push-up, horizontal swing* dan *squat-jump* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'brien* atlet putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015.

Hal ini menunjukkan bahwa di dalam pelaksanaan tolak peluru gaya *O'brien*, ketiga faktor fisik di atas tidak boleh dilupakan dalam latihan, karena ketiga faktor fisik tersebut saling berkesinambungan dalam tolak peluru. Apabila ketiga faktor tersebut di atas dimiliki atlet tolak peluru maka hasil tolakan yang maksimal akan mudah dicapai.

Discuss

Dari hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari masing-masing variabel terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'brien*.

Hal ini menunjukkan bahwa di dalam pelaksanaan tolak peluru gaya *O'brien*, ketiga faktor fisik di atas tidak boleh dilupakan dalam latihan, karena ketiga faktor fisik tersebut saling berkesinambungan dalam tolak peluru. Apabila ketiga faktor tersebut di atas dimiliki atlet tolak peluru maka hasil tolakan yang maksimal akan mudah dicapai.

Conclusion

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti mengambil kesimpulan yaitu: Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *decline push-up* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'brien* atlet putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015 (57,76 %). Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *horizontal swing* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'brien* atlet putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015 (59,29 %). Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *squat-jump* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'brien* atlet putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015 (37,21 %). Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan *decline push-up, horizontal swing* dan *squat-jump* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'brien* atlet putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015 (89,72%).

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: 2010.
- Bomfa, Tudor O. (1983). *Terjemahan Buku Theory And methedeology Of Training*. Kendal/ Hunt Publishing Company, Dudugue, Iowa, 1983.
- Carr. Gerry A. (1991). *Atletik Untuk Sekolah*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Tomba Kusuma. Bandung.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta
- IAAF. (2000). *Pedoman Mengajar Lari Lompat Lempar Level-I*. Jakarta : Staf Sekretariat IAAF-RDC, 2000.
- IAAF. (2010-2011). *Peraturan Perlombaan*.
- Munasifah. (2008). *Atletik Cabang Lempar*. Semarang, 2008.
- Nurhasan (2001). *Tes dan Pengukuran*. Jakarta Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Universitas Terbuka.
- Radcliffe and Farentinos. (1997). *Explosive Power Training*. Human Kinetics Publishers, Inc
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Dalam Olahraga*. Jakarta : Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Sudjana. (2005). *Statistik*. Tarsito. Bandung.
- Suherman. Adang. (2001). *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan dan Kompetisi*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Syarifuddin Aif. (1992). *Atletik*. Departemen pendidikan dan Kebudayaan, 1992.
- Zulfachri. (2007). *Anatomi Manusia*. Medan, FIK UNIMED
- [http://www. Body Building. Com](http://www.BodyBuilding.Com)