

Pengaruh Latihan Menarik Ban terhadap Kemampuan Lempar Cakram pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 5 Woja Kabupaten Bima

Samsudin

STKIP Taman Siswa Bima
Samsudinspdmor@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dalam ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan menarik ban terhadap kemampuan lempar cakram pada siswa putra kelas viii smpn 5 woja kabupaten bima tahun pelajaran 2012/2013. Rancangan dalam penelitian ini menggunakan *One Group Experiment* atau yang disebut juga dengan *Treatment By Subjects Designs*. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa Putra kelas VIII SMPN 5 Woja Kabupaten Bima yang berjumlah 128 orang siswa, dengan jumlah sampel sebanyak 26 siswa siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Propositional Random Sampling*. Analisis data yang digunakan dalam peneitian yaitu analisa statistik dengan menggunakan rumus t-test. Kesimpulan dalam penelitian ini “Ada pengaruh latihan menarik ban terhadap kemampuan lempar cakram pada siswa putra kelas VIII SMPN 5 woja kabupaten bima.

Kata Kunci: Menarik Ban, Lempar Cakran.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pelaksanaan pendidikan Jasmani dan Olahraga merupakan sebuah iventasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumberdaya manusia Indonesia. Hasil yang diharapkan itu akan dicapai dalam jangka waktu yang cukup lama. Karena itu, upaya pembinaan bagi masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan Jasmani dan Olahraga perlu terus dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan untuk berkorban.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga di antara sekian banyak cabang olahraga yang lain, selain itu juga atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga. Istilah atletik yang di gunakan Indonesia saat ini di ambil dari bahasa inggris yaitu *Athletic* yang meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar. Sementara di amerika serikat, istilah *Athletic* berarti olahraga pertandingan, dan istilah untuk menyebut atletik adalah *track and field*.

Sehubungan dengan itu perlu ditingkatkan pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah-sekolah untuk mengembangkan olahraga prestasi dalam upaya mengolahragakan masyarakat dan masyarakatkan olahraga serta

upaya menciptakan iklim yang mendorong masyarakat untuk berprestasi secara bertanggung jawab dalam membina dan mengembangkan olahraga.

Lempar cakram salah satu cabang olahraga atletik yang dapat dilakukan oleh setiap orang yang normal. Pembelajaran lempar cakram akan lebih menarik mana kala guru berkreasi dalam pengembangan bentuk-bentuk pengajarannya. Adapun untuk mencapai prestasi lempar cakram ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seperti; faktor berat badan, kekuatan otot lengan, dan gaya yang digunakan serta kondisi badan pada saat melakukan lemparan. Berdasarkan hal tersebut, perlu melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Menarik Ban Terhadap Prestasi Lempar Cakram Pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 5 Woja Kabupaten Bima.

Tinjauan Pustaka

Latihan

Latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian teratur. (Syafuddin, 2007:2). Sedangkan ahli lain mengatakan bahwa “Latihan adalah kekuatan dan ketahanan otot, meningkatkan koordinasi otot saraf dan densitas tulang,

penelitian terakhir menyatakan beban memberi sumbangan beban terhadap kehidupan yang berkualitas, apapun usia maupun jenis kelamin orang itu. (Thomas, 2002:1). Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, latihan adalah suatu proses yang dilakukan secara sistematis dengan memberikan beban yang setiap hari kian bertambah.

Dengan melakukan latihan secara sistematis dilakukan secara berulang-ulang yang *constant*, maka organ tubuh kita akan bertambah baik, gerakan yang semula. Lama kelamaan akan merupakan gerakan-gerakan yang akan otomatis dan *reflektif* yang semakin kurang membutuhkan konsentrasi pusat saraf dari pada sebelum latihan, sehingga dengan demikian akan mempengaruhi jumlah tenaga yang dikeluarkan akibat gerakan tubuh yang dilakukan selama melaksanakan latihan.

Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan sangat penting diketahui untuk dijadikan sebagai pedoman latihan yang bertujuan meningkatkan penampilan seorang atlet. Prinsip-prinsip yang dimaksud adalah; 1) Pemanasan tubuh (*war up*) dan pendinginan (*cool down*), 2) Prinsip Paedagogig, 3) Beban lebih, (*over load*) 4) Prinsip adaptasi, 5) Prinsip individual, 6) Prinsip keterlibatan aktif, 7) Prinsip variasi, 8) Prinsip menetapkan sasaran (Syafuddin, 2007: 5-7). Sedangkan ahli lain mengemukakan, ada beberapa prinsip yang perlu dipahami dalam membuat suatu program latihan, yaitu; 1) Tentukan pelaksanaan latihan, 2) Buatlah salinan rencana latihan, 3) Pilih dan catat latihan-latihannya, 4) Catat set dan pengulangannya (Thomas, 2002:103).

Menarik Ban

Latihan menarik ban adalah kegiatan yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam rangka meningkatkan prestasi dan juga karena otot-otot dan jaringan penghubung di sekitar persendian lebih hangat karena sering melakukan latihan menarik ban (Thomas, 2002:35). Sedangkan yang dimaksud dengan latihan menarik ban adalah gerakan naik turunnya badan oleh otot tangan (Syarifuddin, 2006:29). Dari kedua pendapat tersebut maka

yang dimaksud dengan latihan menarik ban adalah gerakan naik turunnya badan oleh otot tangan sehingga kaki, badan, dan kepala membentuk garis lurus yang dilakukan secara sistematis, terencana dan terprogram dalam rangka meningkatkan prestasi.

Manfaat Latihan Menarik Ban

Adapun manfaat latihan menarik ban antara lain, 1) Memperbesar otot-otot lengan, 2) Mengembangkan ruang gerak yang luar pada sendi-sendi lengan dan tangan, 3) Mempercepat kontraksi otot.

Lempar Cakram

Lempar adalah suatu gerakan yang menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan ke depan atau ke atas. (Mochamad, 2004: 121). Sedangkan cakram adalah sebuah benda mati yang terbuat dari baja penuh atau karet berbentuk piring yang beratnya 1 kg untuk wanita, dan 2 kg untuk pria. (Sumardi, 2000:277). Dari kedua pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa, lempar cakram adalah demonstrasi gerakan lengan yang lentik dan lurus dengan menggunakan cakram disertai dengan gerakan tungkai lurus serta pinggul dan badan berputar kearah sudut lemparan.

Lingkar Lempar Cakram

Lingkar lemparan dibuat dari besi, baja atau bahan lainya yang sesuai, bagian atasnya dipasang rata dengan tanah diluarnya. Bagian dalam lingkaran dibuat dari semen, aspal atau bahan lainya yang kokoh tetapi tidak licin, permukaan bagian dalam lurus datar dan lebih rendah antara 14 mm sampai 26 mm dari sisi tepi lingkaran lemparan.

Teknik-Teknik Lempar Cakram

Cakram dipegang dalam dua tangan dipundak kiri seperti dalam lemparan tanpa putaran. Kemudian cakram ditarik kebelakang sampai kebelakang pundak kanan, dan seketika dilakukan gerakan lari dengan mengangkat lutut kanan menyilang badan ke arah kiri; 1) Bagi yang tanganya lebar, cara memegang cakram dengan meletakkan tepi cakram pada lekuk pertama dari jari-jarinya, jari-jari sedikit renggang dengan jarak yang sama antara jari

satu dengan lainnya. Cakram melekat pada telapak tangan tepat pada titik berat cakram atau sedikit di belakangnya, 2) Cara lain dari yang memiliki tangan yang lebar adalah sebagai berikut : Jari telunjuk dan jari tengah berimpit, jari-jari lainnya agak renggang, 3) Bagi yang mempunyai jari-jari pendek, cara memegang cakram di lakukan dengan cara posisi jari-jari sama dengan cara pertama hanya letak tepi cakram agak lebih ke ujung jari-jari (Sumardi, 2000: 12), 4) Sedangkan untuk anak-anak ditingkat SD dan SMP karena tanganya kecil dan jari-jarinya pendek, 5) Cara memegang cakram pada saat melakukan atau pada saat melemparkan cakram adalah sebagai berikut: (1) Cakram harus di pegang dengan buku ujung jari tangan, (2) Ibu jari memegang bagian samping cakram (Syaputra, 2001:175).

Cara Memegang Cakram

Cakram dipegang dalam dua tangan dipundak kiri seperti dalam lemparan tanpa putaran. Kemudian cakram ditarik kebelakang sampai kebelakang pundak kanan, dan seketika dilakukan gerakan lari dengan mengangkat lutut kanan menyilang badan ke arah kiri; 1) Bagi yang tanganya lebar, cara memegang cakram dengan meletakkan tepi cakram pada lekuk pertama dari jari-jarinya, jari-jari sedikit renggang dengan jarak yang sama antara jari satu dengan lainnya. Cakram melekat pada telapak tangan tepat pada titik berat cakram atau sedikit di belakangnya, 2) Cara lain dari yang memiliki tangan yang lebar adalah sebagai berikut : Jari telunjuk dan jari tengah berimpit, jari-jari lainnya agak renggang, 3) Bagi yang mempunyai jari-jari pendek, cara memegang cakram di lakukan dengan cara posisi jari-jari sama dengan cara pertama hanya letak tepi cakram agak lebih ke ujung jari-jari (Sumardi, 2000:12)., 4) Sedangkan untuk anak-anak ditingkat SD dan SMP karena tanganya kecil dan jari-jarinya pendek, 5) Cara memegang cakram pada saat melakukan atau pada saat melemparkan cakram adalah sebagai berikut: (1) Cakram harus di pegang dengan buku ujung jari tangan,(2) Ibu jari memegang bagian samping cakram (Syaputra, 2001: 175).

Gaya Dalam Melempar Cakram

Gaya dalam lempar cakram dapat di bagi menjadi dua gaya : 1) Awalan satu setengah putaran, dan 2) Awalan satu seperempat putaran. Dalam hal ini peneliti mencoba menguraikan suatu kesimpulan dalam salah satu gaya lemparan yaitu gaya lempar cakram yang menggunakan gaya awalan satu setengah putaran.

Gaya lempar cakram yang paling efektif adalah menggunakan gaya awalan satu setengah putaran. Kelangsungan gerakan dalam lempar cakram dapat di uraikan sebagai berikut; 1) Persiapan Awalan, dengan tenang atlet memasuki lingkaran dari belahan bagian belakang, mengambil posisi yang nyaman, berdiri membelakangi arah lemparan, kaki renggang selebar badan, sedikit di tekuk kendor, berat badan terbagi pada kedua kaki, cakram di ayun-ayun ke samping kanan belakang kemudian ke kiri, di ulang dua sampai tiga kali baru di lanjutkan dengan awalan berputar, 2) Awalan berputar, awalan yang paling efektif dalam lempar cakram adalah awalan berputar, putaran awalan yang digunakan adalah satu setengah putaran. Awalan ini dilakukan sebagai berikut; (1) Pelempar berdiri membelakangi arah lemparan, (2) Mulai dengan beberapa ayunan pendahuluan, (3) Bila mana ayunan pendahuluan dianggap cukup, maka pada ayunan yang terakhir cakram dibawa jauh-jauh kebelakang kaki kanan ditekuk lebih rendah, badan dipilih kekanan dan sedikit membengkok, (4) Badan berputar ke kiri, dan disusul dengan gerakan kaki kanan, lengan kanan yang memegang cakram tetap berada di belakang badan tidak ikut digerakan membantu memutar badan, lengan kiri tetap posisinya ikut membantu menjaga keseimbangan, (5) Sebagai As putaran adalah kaki kiri yang sedikit di tekuk dan menampak pada ujung kaki, (6) Pada saat badan sudah ke arah lemparan kaki kiri di tolakan untuk membantu putaran dan melanjutkan gerakan maju disertai dengan kaki kanan yang diangkat ke depan seperti gerakan lari, (7) Kaki kanan menampak kira-kira di tengah-tengah lingkaran, pemindahan kaki

kanan ke depan dengan tolakan kaki kiri pada saat melayang seperti pada gerakan lari atau lompat pendek,(8) Setelah kaki kanan mendarat, poros beralih ke kaki kanan dan putaran diteruskan. Kaki kiri diletakan dibelakang batas depan lingkaran, selama berputar ini lengan yang membawa cakram tetap masih berada dibelakang badan, saat terakhir dari gerakan ini merupakan posisi siap melempar.

Lempar dan Lepasnya Cakram

Lemparan; 1) Dengan tanpa berhenti sedikit pun dari posisi siap melempar ini, di lanjutkan dengan gerakan lemparan, 2) Kaki kanan ditolakan untuk mengangkat panggul dari posisi rendah di atas kaki kanan, lemparan cakram ini jangan mendahului putaran badan, lengan kiri berfungsi untuk membantu putaran badan, lengan kiri berfungsi untuk membantu putaran badan ke kiri dan menjaga keseimbangan badan, dengan gerakan lengan lurus ke kiri atau siku di tekuk. Kepada tengandah dan mata memandang ke arah suatu titik di atas cakrawala. Badan tegak dengan dada di busungkan. Pada saat terakhir ini arah ke dua ujung kaki menghadap kedepan ke arah lemparan.

Lepasnya Cakram; 1) Cakram lepas dan tangan setinggi dagu, dengan sudut lemparan kira-kira 300, 2) Cakram terlepas dari perputaran arah jarum jam, 3) Cakram terlepas pada saat cakram berada sedikit di muka bahu, 4) Lepasnya cakram diikuti dengan badan condong ke depan, 5) Pandangan mengikuti jalanya cakram

Memelihara Keseimbangan; 1) Setelah cakram terlepas, kaki kanan harus segera dipindahkan semua dengan sedikit ditekuk untuk menahan agar badan yang condong ke muka tidak terlanjur terdorong keluar lingkaran. Kaki kiri di pindahkan ke belakang. Pandangan mata mengikuti jatuhnya cakram, 2) Pemindahan kaki kanan dari belakang ke muka, ini karena dilakukan dengan tolakan yang kuat dan pengerahan tenaga yang maksimal disertai dengan bantuan kaki kiri yang juga menolak, terjadi saat melayang sehingga merupakan suatu lompatan, 3)

Keluar dari Lingkaran. Setelah lemparan selesai dilakukan dan dinyatakan bahwa jatuhnya cakram sah, dari sikap berdiri dan keluar dari lingkaran dengan tenang lewat belahan bagian belakang, tidak dengan melompat (Sugito 2001:72).

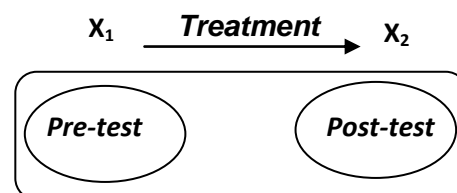
Tujuan Penelitian

Tujuan yang jelas merupakan pedoman untuk menentukan apa yang harus dilakukan dan bagaimana cara tepat, efektif dan efisien untuk mencapai tujuan dimaksud. Sehubungan dengan hal tersebut, maka ditetapkan tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Latihan Menarik Ban Terhadap Prestasi Lempar Cakram Pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 5 Woha Kabupaten Bima.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian ini menggunakan :*One Group Experiment* atau yang disebut juga dengan *Treatment By Subjects Designs* (Sutrisno, 1988:153). Adapun bentuk rancangan penelitian dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 1. Rancangan Penelitian

Berdasarkan gambar 1 tersebut, maka :

- X1 : *Pre-test* (Tes Awal)
- : *Treatment* (Perlakuan)
- X2 : *Post-test* (Tes Akhir)

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VIII SMPN 5 woha kabupaten Bima sebanyak 128 orang siswa, dengan jumlah Sampel sebanyak 26 orang siswa.

Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian

Instrumen Penelitian

Adapun instrument atau alat yang digunakan dalam penelitian sebagai berikut; (1) Stop watch, untuk menghitung kekuatan

latihan menarik ban, (2) Cakram yang beratnya 2 kg untuk putra dan 1 kg untuk putri, (3) Rollmeter untuk mengukur hasil lemparan, (4) Alat-alat tulis, (5) Blangko tes untuk mencatat hasil lemparan.

Teknik Pengumpulan Data

Tes Lempar Cakram

Langkah-langkah dalam melakukan lempar cakram adalah sebagai berikut; 1) Teknik memegang cakram. Teknik memegang cakram merupakan persyaratan utama untuk melakukan lemparan dengan baik. Pada saat akan melempar cakram terlebih dahulu cakram di letakkan ditelapak tangan kiri menghadap ke atas, 2) Teknik melempar cakram. Setelah posisi ayunan pendahuluan dapat di kuasai dengan baik, maka gerakan selanjutnya adalah melempar cakram, 3) Teknik ayunan tangan pada saat melempar. Gerak lenting tangan pada saat melempar merupakan gerak yang di lakukan setelah putaran terakhir dari gerak awalan memutar dengan posisi kaki kiri didepan dan kaki kanan di belakang. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan agar dapat melakukan gerakan ini dengan benar; (1) Posisi tangan kanan melempar lurus ke samping, (2) Tangan kanan diayunkan serong ke atas 45° ke arah lemparan, (3) Gerakan lemparan didukung dengan gerakan kaki dan gerakan pinggul/punggung, (4) Putaran cakram searah dengan jarum jam, (5) Pandangan melempar ke arah lemparan

Metode Dokumentasi

Dalam buku metode penelitian pendidikan dijelaskan bahwa: "Metode dokumentasi adalah cara mengumpulkan data melalui peninggalan tertulis, seperti arsip-arsip dan termasuk juga buku tentang pendapat, teori, dalil atau hukum-hukum dan nilai-nilai yang berhubungan dengan penelitian" (Margono, 2003:181). Sedangkan ahli lain menyatakan bahwa: "Metode dokumentasi adalah cara mengumpulkan data dengan mencatat data-data yang sudah ada" (Riyanto, 2001:103).

Sehubungan dengan penelitian ini, metode dokumentasi dipergunakan sebagai metode bantu untuk mengetahui data tentang jumlah

dan nama siswa siswa kelas VIII SMPN 5 Woha Kabupaten Bima.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah metode analisa statistik dengan menggunakan rumus t-test, yaitu sebagai berikut :

$$t = \frac{M_{II} - M_I}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan :

T : Nilai dari t-hitung atau *t-test*

M_I : *Pre-test*

M_{II} : *Post-test*

D : D-Md sedangkan $Md = \frac{D}{N}$ dan $D = X_I - X_{II}$

N : Jumlah subyek/sampel (Netra, 1974 :92).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil analisis data kemudian dikonsultasikan membandingkan t_{tabel} dengan N (jumlah sampel) sebanyak 26 orang siswa dengan taraf signifikan 5% ternyata t_{tabel} 1,706 (t_{hitung} 4,303 > t_{tabel} 1,706). Hasil analisis data ini menunjukkan bahwa nilai t-hitung yang di peroleh dalam penelitian ini adalah $t_{tabel} > t_{hitung}$, maka dapat dikemukakan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja (H_a) diterima, maka kesimpulannya dalam penelitian ini "Ada Pengaruh Latihan Menarik Ban Terhadap Prestasi Lempar Cakram Pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 5 Woha Kabupaten Bima.

Pembahasan

Pengaruh latihan terhadap organ tubuh sangat besar sekali, di antaranya bisa meningkatkan kesegaran jasmani, memelihara kesehatan dan meningkatkan prestasi . "Pengaruh latihan terhadap sistim otot dan rangka adalah otot yang berlatih pada umumnya menjadi lebih hangat selama masa pendinginan dari pada masa latihan (Thomas R, 2002: 35).

Dari pengertian di atas, maka latihan tersebut sangat baik sekali bagi pertumbuhan organ-organ tubuh jika dibandingkan dengan

orang yang tidak berlatih. Di samping itu juga sangat berpengaruh terhadap perbedaan darah dan organ tubuh yang lainnya. Dengan demikian organ yang sudah terbiasa melakukan latihan akan mempunyai kondisi tubuh yang sangat sehat, ringan dan akan berprestasi.

Dengan melakukan latihan menarik ban secara teratur dan kontinyu akan menyebabkan otot-otot lengan menjadi kuat, di mana kekuatan otot merupakan komponen yang sangat berguna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, karena kekuatan merupakan daya pengaruh setiap aktifitas fisik meskipun banyak aktifitas olahraga yang lebih banyak menekankan pada kelincahan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi dan sebagainya, akan tetapi faktor-faktor tersebut akan selalu tetap di kombinasikan dengan unsur kekuatan agar diperoleh hasil yang baik. Jadi kekuatan otot merupakan unsur yang sangat penting dari semua komponen kondisi fisik terutama dalam cabang olahraga. Lempar cakram yang sangat mengandalkan kekuatan otot-otot lengan.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian sebagai berikut “Ada Pengaruh Latihan Menarik Ban Terhadap Prestasi Lempar Cakram Pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 5 Woha Kabupaten Bima”.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi H dan Cholid Narbuko, (2003). *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Badudu, J.S. dan Sutan Muhammad Zain, (2001). *Kamus Besra Bahasa Indoneisa*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Mochamad Djumidar A. Widya, (2004). *Gerak Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Rajawali Sport. Jakarta.
- I.B. Netra, (1974). *Statistik Inferensiai*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Margono, (2003). *Metodelogi Peneletian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sumadi Suryabrata, (1983). *Metodelogi Penelitian*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Nurul Zuriah, (2006). *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Bumi Aksara. Jakarta
- Yudha M. Saputra, (2001). *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik*. Depdiknas. Jakarta
- Suharsimi Arikunto, (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Revisi VI*. ineka Cipta. Jakarta.
- Sumadi Suryabrata, (1983). *Metodelogi Penelitian*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Sutrisno Hadi, (1988). *Metode Research Jilid I*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Yosaphat Sumardi, (2000). *Dasar-Dasar Atletik*. Universitas Terbuka. Depdikbud. Jakarta.
- Muhajir, (2002). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Erlangga. Jakarta.
- Netra B. (1974), *Statistik Inferensial, Usaha Nasional*. Surabaya.
- Budiman Chandra, (1995), *Pengantar Statistik Kesehatan*. Erlangga. Jakarta.
- Yatim Riyanto, (2001). *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: SIC.