

Pengaruh *Tug Of War Sport* Terhadap Kemampuan Lempar Cakram Pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 3 Belo Kabupaten Bima

Samsudin

STKIP Taman Siswa Bima
samsudinspdmor@gmail.com
Corresponding Author (ukuran 9 pt)

Artikel Info

Abstrak

Tanggal Publikasi

2022-12-30

Kata Kunci

*Tug Of War Sport*_1
Lempar Cakram_2

Tujuan dalam ini untuk mengetahui ‘pengaruh latihan *tug of war sport* terhadap kemampuan lempar cakram pada siswa putra kelas VIII SMPN 3 Belo kabupaten bima. 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 3 Belo 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 penelitian yaitu analisa statistik dengan menggunakan rumus t-test. Kesimpulan dalam penelitian ini “Ada pengaruh latihan *tug of war sport* terhadap kemampuan lempar cakram pada siswa putra kelas VIII SMPN 3 Belo kabupaten Bima.

1. PENDAHULUAN

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 (S. T. Paramitha and L. E. Anggara, 2018).

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 *Atlhetic* berarti olahraga pertandingan, dan istilah untuk menyebut atletik adalah *track and field* (A. Atiq, 2015).

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 (Cahyono, Yarmani and Arwin, 2018). Berdasarkan hal tersebut, perlu melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Tug Of War Sport* Terhadap Prestasi Lempar Cakram Pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 3 Belo Kabupaten Bima.

Tug Of War Sport

Tug Of War Sport atau tarik tambang adalah jenis permainan tradisional sederhana, yang menggunakan tali tambang sebagai alat permainannya. Permainan ini sering diperlombakan pada saat momen tertentu, contohnya adalah perayaan Hari Kemerdekaan Indonesia. *Tug Of War Sport* adalah permainan yang dilakukan secara berkelompok, serta membutuhkan kekuatan dan kekompakan para pemainnya. Biasanya, setiap regu dari permainan ini terdiri dari 3 orang atau lebih, yang berdiri sesuai dengan urutan strategi regunya (Cayero *et al.*, 2022).

Manfaat *Tug Of War Sport*

Manfaat utama dalam permainan tarik tambang dapat dilihat dari segi sosial dan kesehatan para pemainnya. Secara sosial, tarik tambang dapat melatih kekompakan dan kerja sama setiap anggota dalam sebuah regu, serta melatih kepemimpinan dan daya juang. Sementara itu, dari segi kesehatan, dengan memainkan permainan tarik tambang, kekuatan fisik dapat terlatih, meliputi otot tangan dan kaki para pemainnya. Hal ini dapat dilihat melalui kuda-kuda dan sikap pasang yang dilakukan sebelum tarik tambang dimulai. Terdapat begitu banyak manfaat pada melakukan permainan tarik tambang, antara lain: menaikkan kualitas kesegaran jasmani, menaikkan semangat kerja, menurunkan ketegangan, melatih otot bahu, melatih otot tangan, dan melatih otot kaki (Santoso and Setiabudi, 2020).

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 (Aidin and Suroto, 2017). 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 (I Gst Ngr Agung Cahya Prananta, S.Pd., 2016). 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 ke arah sudut lemparan.

Lingkaran Lempar Cakram

Lingkaran lemparan dibuat dari besi, baja atau bahan lainnya yang sesuai, bagian atasnya dipasang rata dengan tanah diluarnya. Bagian dalam lingkaran dibuat dari semen, aspal atau bahan lainnya yang kokoh tetapi tidak licin, permukaan bagian dalam lurus datar dan lebih rendah antara 14 mm sampai 26 mm dari sisi tepi lingkaran lemparan (Asril, 2021).

Teknik-Teknik Lempar Cakram

Cakram dipegang dalam dua tangan dipundak kiri seperti dalam lemparan tanpa putaran. Kemudian cakram ditarik ke belakang sampai ke belakang pundak kanan, dan seketika dilakukan gerakan lari dengan mengangkat lutut kanan menyilang badan ke arah kiri; 1) Bagi yang tangannya 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 dilakukan dengan cara posisi jari-jari sama dengan cara pertama hanya letak tepi cakram agak lebih ke ujung jari-jari (Andriyani, Hamdy and Wakidi, 2014). Sedangkan untuk anak-anak ditingkat SD dan SMP karena tangannya kecil dan jari-jarinya pendek, 5) Cara memegang cakram pada saat melakukan atau pada saat melemparkan cakram adalah sebagai berikut: (1) Cakram harus dipegang dengan buku ujung jari tangan, (2) Ibu jari memegang bagian samping cakram (Sofyan Sholafudin, 2017).

Cara Memegang Cakram

Cakram dipegang dalam dua tangan dipundak kiri seperti dalam lemparan tanpa putaran. Kemudian cakram ditarik ke belakang sampai ke belakang pundak kanan, dan seketika dilakukan gerakan lari dengan mengangkat lutut kanan menyilang badan ke arah kiri; 1) Bagi yang tangannya 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 dilakukan dengan cara posisi jari-jari sama dengan cara pertama hanya letak tepi cakram agak lebih ke ujung jari-jari (Lilis Utami, Usman Adam, 2012). Sedangkan untuk anak-anak ditingkat SD dan SMP karena tangannya 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 (Armade, 2017).

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. Kepala 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 (Cahyono, Yarmani and Arwin, 2018).

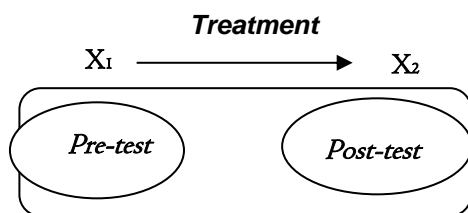
Tujuan Penelitian

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 *Tug Of War Sport* Terhadap Prestasi Lempar Cakram Pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 3 Belokabupaten Bima.

2. METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian ini menggunakan :*One Group Experiment* atau yang disebut juga dengan *Treatment By Subjects Designs*. 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 3 Beloka bupaten Bima sebanyak 128 orang siswa, dengan jumlah Sampel sebanyak 26 orang siswa.

3. 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 *Tug Of War Sport* Terhadap Prestasi Lempar Cakram Pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 3 Belo 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 (Sumardi, 2018:35). 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 *Tug Of War Sport* secara teratur dan kontiyu 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.

3. KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian sebagai berikut “Ada Pengaruh Latihan *Tug Of War Sport* Terhadap Prestasi Lempar Cakram Pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 3 Belo Kabupaten Bima”.

Daftar Pustaka

- Aidin, L. and Suroto (2017) *EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN LEMPAR CAKRAM MENGGUNAKAN MEDIA SERABIH GETAR (Studi pada siswa kelas IX B MTs Sunan Giri, Driyorejo Gresik), Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.*
- Andriyani, Y., Hamdy, M.R. and Wakidi (2014) ‘No Title Mataram’, p. 50.
- Armade, M. (2017) ‘No Title Surabaya’, p. 346.
- Asril, A. (2021) ‘Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lempar Cakram Gaya Memutar Dengan Media Ban Pada Siswa Kelas Ix C Smp Negeri 1 Jujuhan’, *Jurnal Muara Olahraga*, 3(2), pp. 91-100. Available at: <https://doi.org/10.52060/jmo.v3i2.582>.
- Atiq, A. (2015) ‘Teknik Dasar Lempar Cakram Mahasiswi Angkatan 2014’, *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 7(1). Available at: <https://doi.org/10.26418/jvip.v7i1.16860>.
- Cahyono, C., Yarmani, Y. and Arwin, A. (2018) *Meningkatkan Teknik Dasar Lempar Cakram Dalam Proses Belajar Mengajardengan Menggunakan Media Modifikasi, Kinestetik.* Available at: <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9180>.
- Cayero, R. et al. (2022) ‘Analysis of tug of war competition: A narrative complete review’, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1). Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph19010003>.
- I Gst Ngr Agung Cahya Prananta, S.Pd., M.F. (2016) ‘No Title Bali’, p. 75.
- Lilis Utami, Usman Adam, A.S. (2012) ‘No Title Lampung’, p. 7.
- Paramitha, S.T. and Anggara, L.E. (2018) ‘Revitalisasi Pendidikan Jasmani untuk Anak Usia Dini melalui Penerapan Model Bermain Edukatif Berbasis Alam’, *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*,

3(1), p. 41. Available at: <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i1.10612>.

Ryan, Cooper and Tauer (2013) ~~済無~~No Title No Title No Title, *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.

Santoso, D.A. and Setiabudi, M.A. (2020) 'Analisis Matematis Fenomena Fisik Permainan Tarik Tambang', *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), pp. 138-145.

Sofyan Sholafudin, R.R. (2017) 'No Title Malang', p. 5.