

PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP PRESTASI LEMPAR CAKRAM PADA SISWA KELAS VIII SMPN 1 DOMPU

Sandi Achmad Pratama¹

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Stkip Yapis Dompu
Email:., Sandiahmad250591@gmail.com

Abstrak: Atletik di pandang sebagai ibu atau induk dari segala bentuk dari cabang olahraga, karena atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat tua usianya. Untuk dapat berprestasi dalam cabang olahraga atletik khususnya lempar cakram, harus dapat memperhatikan faktor- faktor yang dapat mempengaruhi sebagai faktor berat badan, kekuatan, gaya yang dipergunakan dan kondisi pada saat melakukan lemparan. Hasil akhir yang di peroleh dari data tersebut adalah sebagai berikut : nilai t-hit sebesar 3,55, lebih besar dari nilai t-tabel pada taraf signifikan 5% sebesar 2,060, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa : Ada Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Prestasi Lempar Cakram Pada Siswa Kelas VIII SMPN1 dompu, sehingga hipotesis alternatif (Ha) yang diajukan diterima serta menolak hipotesis nihil (Ho) yang menyatakan bahwa : Tidak Ada Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Prestasi Lempar Cakram Pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 1 Dompu

Kata kunci: Pengaruh Latihan Push Up, Prestasi Lempar Cakram.

Abstract: Athletics is seen as the mother or mother of all forms of sports, because athletics is one of the oldest sports. To be able to excel in athletics, especially in discus throwing, one must be able to pay attention to the factors that can influence it as a factor of body weight, strength, style used and conditions when throwing. The final results obtained from these data are as follows: the t-hit value is 3.55, greater than the t-table value at a significant level of 5% of 2.060, thus it can be concluded that: There is an Effect of Push Up Exercise on Throwing Achievement Discs in Class VIII Students of SMPN1 dompu, so that the alternative hypothesis (Ha) proposed is accepted and rejects the null hypothesis (Ho) which states that: There is no Effect of Push Up Exercise on Discus Throwing Achievement in Class VIII Boys Students of SMPN 1 Dompu

Keywords: Effect of Push Up Exercise, Discus Throwing Achievement.

PENDAHULUAN

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 di tingkatkan 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 nomor lempar dari cabang olahraga atletik yang dapat dilakukan oleh setiap orang yang normal. Pembelajaran lempar cakram akan lebih menarik mana kala guru berkreasi dalam pengembangann 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 di atas penulis berkeinginan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Prestasi Lempar Cakram Pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 1 Dompu

Yang dimaksud dengan latihan adalah ”sautu proses berlatih yang sistematis yang di lakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihanya kian teratur”. (Syafuruddin, 2017). 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 kelamin orang itu”. (Thomas. R, 2022). Dari kedua pendapat tersebut di atas dapat penulis simpulkan bahwa latihan adalah suatu proses yang di lakukan secara sistematis dengan memberikan beban yang setiap hari kian bertambah. Dengan melakukan latihan secara sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang constant, maka organ tubuh kita akan bertambah baik, lama kelamaan akan merupakan gerakan-gerakan yang otomatis dan reflektif yang semakin kurang membutuhkan konsentrasi pusat saraf dari pada sebelum latihan, sehingga dengan demikian akan mempengaruhi jumlah tenaga yang di dikeluarkan akibat gerakan tubuh yang dilakukan selama melaksanakan latihan.

Hendaknya kalau kita melakukan push up, lakukanlah dengan baik dan benar karena bermanfaat untuk memperbesar otot-otot lengan, mempercepat kontraksi otot dan sangat berguna bagi pelembar-pelembar didalam olah raga. Dalam kegiatan pembelajaran lempar cakram, cakram yang digunakan tidak harus sama dengan cakram yang digunakan dalam perlombaan, untuk ukuran lapangan juga seperti begitu. Segala sesuatu dapat menyesuaikan dengan sesuatu dan kondisi sekolah dan siswa yang melakukannya. Yang terpenting adalah tujuan dari pembelajaran yang dilakukan dapat tercapai dengan baik. Sebaiknya latihan lempar cakram dimulai dengan tolakan tanpa menggunakan cakram, kemudian menggunakan cakram tapi tanpa awalan, yang selanjutnya melakukan lemparan dengan cakram dan menggunakan awalanmaupun kepuasan.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian adalah suatu pendekatan yang dipergunakan dalam suatu penelitian. Dalam buku metodologi penelitian dijelaskan bahwa rancangan penelitian pada dasarnya seluruh proses pemikiran dan penentuan yang matang tentang hal-hal yang dilakukan serta dapat pula dijadikan dasar penilaian baik bagi peneliti itu sendiri maupun orang lain terhadap semua langkah yang diambil.(Margono, 2017). Sehubungan dengan penelitian yang dilakukan, maka jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksperimen karena akan terkumpul data dari subyek yang sedang diteliti. Data yang terkumpul akan dianalisa dan disimpulkan berdasarkan hasil analisa data.

Adapun secara konseptual penelitian tersebut dapat digambarkan sebagai berikut :

adanya.(Margono, 2016). Dengan kata lain metode dapat memenuhi fungsinya dengan efektif apabila Instrument yang menjadi alat dari metode yang di pergunakan valid. Oleh karena itu peneliti menggunakan instrument yang validitasnya di akui oleh para ahli di bidang ilmu pengetahuan yang bersangkutan. Di samping itu instrumen harus di susun sedemikian rupa agar dapat secara tepat mengukur atau merekam data yang di perlukan. Dalam hal ini penulis menggunakan pre- test dan post-test (tes akhir) yaitu mengukur kemampuan melempar cakram sejauh-jauhnya.

Adapun peralatan atau perlengkapan yang diperlukan dalam melaksanakan adalah : Stop watch, untuk menghitung kekuatan latihan Push Up Cakram yang beratnya 1,50 kg untuk putra Roll meter untuk mengukur hasil lemparan Alat-alat tulis Blangko tes untuk mencatat hasil lemparan. Tali raffia dan kapur untuk menandakan batas lemparan dan sektor lemparan. Data-data yang terkumpul selama mengadakan penelitian selanjutnya perlu di olah dan di analisa. Hasil analisa ini akan di gunakan untuk menguji kebenaran hipotesis dengan penuh ketelitian dan secara cermat sehingga akan menghasilkan suatu kesimpulan yang objektif dalam penelitian. Di dalam metode analisis data yang merupakan suatu kegiatan yang sangat penting dan memerlukan ketelitian serta kekritisian dari peneliti”. (Nurul Zuriah, 2019). Ahli lain mengatakan bahwa yang dimaksud dengan analisis statistik adalah ”segera di garap oleh staf peneliti, khususnya bertugas mengolah data”. (Arikunto, 2016). Adapun teknik dalam mengolah data penulis menggunakan rumus t-test dalam bentuk rumus pendek yaitu :

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

Keterangan :

M_I = Angka rata-rata hasil prestasi lempar cakram sebelum latihan Push-Up

M_{II} = Angka rata-rata hasil prestasi lempar cakram setelah latihan Push-Up

$d = D - MD$ sedangkan $MD = \frac{\sum D}{N}$ dan $D = M_2 - M_1$

N = Jumlah sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan berbunyi : ” *Ada Pengaruh Latihan Push- Up Terhadap Prestasi Lemparan Cakram Pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 1 dompu*

Maka diubah dulu kedalam hipotesis Nihil (H_0) sesuai dengan pendapat yang mengatakan Apabila hipotesis yang dimiliki berbentuk hipotesis kerja, maka hipotesis tersebut harus diubah dahulu menjadi hipotesis Nihil (H_0)” Sehingga hipotesis kerja yang diajukan berubah menjadi hipotesis Nihil yang berbunyi : Tidak Ada Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Prestasi Lempar Cakram Pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 1 dompu.

Setelah menganalisis data diatas maka nilai t – hitung (t_0) diperoleh nilai sebesar 3,746. kemudian nilai t – tabel (t_t) dengan derajat kebebasan (df) pada taraf signifikan 5% menunjukkan angka sebesar 2,074 hal ini berarti bahwa $3,746 > 2,074$ atau dengan kata lain penelitian ini adalah signifikan.

Menarik kesimpulan

Dengan hasil analisis data diatas, maka dengan dasar ini hipotesis (Ho) yang berbunyi” Tidak Ada Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Prestasi Lempar Cakram Pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 1 dompu” di tolak dan hipotesis alternatif (Ha) yang menyatakan “Ada Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Prestasi Lempar Cakram Pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 1 dompu” di terima. Dengan demikian sangat perlu adanya usaha guna membantu siswa dalam mengatasi masalah yang di alaminya dengan maksud untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga atletik khususnya lempar cakram. Salah satu bentuk bantuan yang bisa di berikan adalah latihan Push Up.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data di atas, terbukti t- hitung lebih besar dari pada t- tabel dengan angka pada taraf signifikan 5% menunjukkan angka sebesar 2,074, hal ini berarti t-hitung $4,566 > t\text{-tabel } 2,074$ sehingga “Ada Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Prestasi Lempar Cakram Pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 1 dompu”. Ini di sebabkan karena siswa yang malakukan latihan Push Up lemparanya lebih jauh dibandingkan dengan siswa yang tidak melakukan latihan Push Up.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, B. N. (2005). *Strategi Jitu Memilih Metode Statistik Penelitian dengan SPSS*. Andi Offset.
- Ahmaediansyah, R. (2018). *Pengaruh Pemasaran Relasional, Kepercayaan, Kedekatan Emosional Terhadap Loyalitas Pelanggan*.
- Anugrah, R., Tanamal, J., & Nainggolan, E. P. (2019). Pengaruh Kepuasan Dan Kepercayaan Terhadap Loyalitas Pelanggan Jasa Pengiriman Barang Jne Di Kota Palu. *Jurnal IlmuManajemen Universitas Tadulako (JIMUT)*, 5(2), 160–170. <https://doi.org/10.22487/jimut.v5i2.149>
- Darsono, L. I. (2010). *Hubungan Perceived Service Quality Dan Loyalitas: Peran Trust Dan Satisfaction Sebagai Mediator*.
- Fathur Roziq. (2016). Pengaruh Kepuasan Dan Kepercayaan Terhadap Loyalitas Pelanggan Jasa Layanan Pengiriman Barang Jne Pendowo Malang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), <https://jimfeb.ub.ac.id/index.php/jimfeb/article/v>.
- Kristanti, D. S., Rosestino, Y. D., Sutawijaya, I. E., Elvana, Y., Ramadhanty, D. A., & Gunarso, R. (2021). Manajemen Strategi Pt Garuda Indonesia (Persero) Tbk. Ditengah Masa Pandemi. *Jurnal Bisnis Dan Kajian Strategi Manajemen*, 5, <https://www.google.com/url?sa=t & rct=j & q= & esrc=s & so>.
- Machfoedz, M. (2005). *Pengantar Pemasaran Modern*. UPP AMP YKPN.
- Oliver, R. W. (2010). *Satisfaction: A Behavioral Perspective on The Customer*. McGraw-Hill.
- Putra, D. P. (2015). *Pengaruh Kepuasan dan Kepercayaan Terhadap Loyalitas Pelanggan Toko Online*.
- Saputri, R. S. D. (2019). Pengaruh kualitas Pelayanan dan Harga Terhadap Loyalitas Pelanggan Grab Semarang. *Journal of Strategic Communication*, 10(1), 46–53.
- Sari, M. E., & Hendayana, Y. (2021). *Pengaruh kepercayaan konsumen dan kualitas*

- pelayanan terhadap kepuasan pengguna jne express pondok gede 1.* 27(2), [https://www.google.com/url?sa=t & rct=j & q= & esrc=s & so](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&so).
- Sugiono. (2017). *Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, dan R&D.* ALFABETA.
- Sugiyono. (2016). *Desain Penelitian Manajemen.* Alfabeta.
- Supranto, J. (2006). *Pengukuran Tingkat Kepuasan Pelanggan: Untuk Meningkatkan Pangsa Pasar.* Rineka Cipta.
- Tjiptono, F. (1997). *Prinsip-prinsip Total Quality Service.* Andi Offset.
- Tjiptono, F. (2002). *Persyaratan Kebutuhan Pelanggan Terhadap Loyalitas.* BPFE.
- Tjiptono, F. (2008). *Pemasaran Strategik.* Andi Publisher.
- Tjiptono, F., & Chandra, G. (2008). *Service Management, Mewujudkan Layanan Prima* (P. Andi,Ed.).
- Widodo. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif.* LPP UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS.
- Zahara, R. (2020). *Pengaruh kualitas layanan terhadap loyalitas pelanggan dengan kepuasan pelanggan sebagai variabel intervening.* 3, 31–38.