

## KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP HASIL TOLAK PELURUSISWA SMP NEGERI 07 RAMBAH SAMO KABUPATEN ROKAN HULU

Hendri Mulyadi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP ROKANIA, Indonesia

[hendrimulyadi999@gmail.com](mailto:hendrimulyadi999@gmail.com)

### ABSTRAK

Masalah penelitian ini adalah rendahnya kemampuan hasil tolak peluru siswa SMP Negeri 07 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu yang dipengaruhi lemahnya kekuatan otot lengan dalam melakukan tolak peluru. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot lengan terhadap hasil tolak peluru siswa SMP Negeri 07 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu. Jenis penelitian ini adalah korelasi yang melihat sejauh mana kontribusi kekuatan otot lengan terhadap hasil tolak peluru. Populasi penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 07 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu yang berjumlah sebanyak 29 orang dengan teknik pengambilan sampel dengan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian untuk kekuatan otot lengan adalah tes *push up*. Sedangkan untuk hasil tolak peluru pengukuran dengan melakukan tes tolak peluru. Teknik analisa yang digunakan berupa korelasi *product moment* secara manual. Hasil penelitian menunjukkan, 1) kekuatan otot lengan dikategorikan baik dengan nilai sebesar 56,31%, 2) hasil tolak peluru dikategorikan baik dengan nilai sebesar 43,69%, 3) analisa data menunjukkan nilai  $r_{xy}$  ( $r_{hitung}$ ) sebesar 0,573 dengan  $r$  tabel 0,532 maka diperoleh  $r$  hitung besar dari  $r$  tabel, maka terdapat kontribusi sebesar 33% . Terdapatnya kontribusi antara kekuatan otot lengan terhadap hasil tolak peluru siswa SMP Negeri 7 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu.

**Kata Kunci** : kekuatan otot lengan, hasil tolak peluru.

### ABSTRACT

*The problem of this research is the low ability of the students to shoot the results of SMP Negeri 07 Rambah Samo Rokan Hulu Regency which is influenced by the weak strength of the arm muscles in repelling bullets. The purpose of this study was to determine the contribution of arm muscle strength to the shot put results of students at SMP Negeri 07 Rambah Samo, Rokan Hulu Regency. This type of research is a correlation that looks at the extent of the contribution of arm muscle strength to the results of the shot. The population of this study were 29 students of SMP Negeri 07 Rambah Samo Rokan Hulu Regency. The sample was taken using total sampling technique. The research instrument for arm muscle strength was the push up test. As for the results of the shot put down, the measurement is done by carrying out the shot put test. The analysis technique used is manual product moment correlation. The results showed, 1) arm muscle strength was categorized as good with a value of 56.31%, 2) the results of the shot were categorized as good with a value of 43.69%, 3) data analysis showed that the value of  $r_{xy}$  ( $r_{hitung}$ ) was 0.573 with  $r$  table 0.532 then the  $r$  count is obtained from the  $r$  table, so there is a contribution of 33%. There is a contribution between arm muscle strength to the results of the shot at SMP Negeri 7 Rambah Samo Rokan Hulu Regency.*

**Keywords:** *arm muscle strength, shot put results.*

## PENDAHULUAN

Olahraga pendidikan merupakan suatu sarana dalam pembentukan pribadi yang sehat dan berperilaku baik, karena melalui gerakan-gerakan olahraga tersebut, badan akan menjadi sehat dan bugar. Kemudian, melalui kegiatan olahraga seseorang akan diajarkan untuk terbiasa hidup disiplin, sebab dalam tiap kegiatan olahraga terdapat aturan-aturan tertentu yang harus dipatuhi setiap pelaksanaannya. Mengingat pentingnya olahraga dengan tujuan sebagai pembinaan kegiatan jasmani dan rohani bagi setiap orang dalam rangka pembinaan bangsa. Sebagian besar cabang olahraga yang dilakukan atau dimainkan memerlukan suatu keterampilan yang baik dalam menciptakan gerakan dan teknik yang lebih maksimal.

Olahraga peningkatan prestasi dalam dunia pendidikan akan menghasilkan atlet serta sasaran pokok pembinaan olahraga, dan semua pembinaan mempunyai satu tujuan yaitu tujuan olahraga nasional. Dari sekian banyak olahraga pembinaan prestasi di dalam dunia pendidikan salah satunya termasuk di dalamnya nomor tolak peluru.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan dijumpai beberapa fenomena-fenomena yang terjadi seperti. 1) Hasil tolak peluru siswa masih kurang maksimal, hal ini terlihat dari hasil tolakan siswa pada saat praktek olahraga tolak peluru yang jarak tolakannya masih kurang jauh. Hal ini disebabkan karena kurangnya kekuatan otot pada lengan siswa tersebut. 2) Selain itu faktor lain yang menyebabkan kurang jauh hasil tolakan peluru siswa adalah kurangnya koordinasi, hal ini terlihat pada saat menolak, koordinasi antara tolakan tangan dan gerakan dari tubuh siswa yang belum selaras, sehingga juga dapat mempengaruhi hasil tolakan tersebut. 3) Kemudian jarang guru olahraga memberikan praktik olahraga tolak peluru, hal ini juga dapat mempengaruhi hasil tolakan siswa, karena siswa tidak terbiasa melakukan aktivitas tersebut. Berdasarkan penjelasan di atas, sehingga penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Kontribusi Kekuatan otot Lengan Terhadap Hasil Tolak Peluru Pada Siswa SMP Negeri 07 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode korelasional. Metode ini membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini (Arikunto, 2006 : 271).

Populasi penelitian berjumlah 29 orang siswa putera. jumlah sampel penelitian sebanyak 29 orang siswa putera, dimana penentuan sampel dipilih apabila jumlah subjek penelitian kurang dari 100 orang, lebih baik diambil semua untuk dijadikan sampel, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi atau yang lebih dikenal dengan nama teknik *total sampling*

## PEMBAHASAN

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini yaitu, kontribusi kekuatan otot lengan terhadap hasil tolak peluru pada siswa SMP Negeri 07 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu, adapun variabel bebasnya adalah kekuatan otot lengan (x), dan variabel terikatnya adalah hasil tolak peluru (y) Dari hasil analisis data yang dikemukakan sebelumnya, maka didapati  $r_{xy}$  atau  $r_{hitung}$  sebesar 0,573 dengan besarnya KP/KD sebesar 33%, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi kekuatan otot lengan terhadap hasil tolak peluru pada siswa SMP Negeri 07 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yang lain tidak diteliti serta tidak dicantumkan dalam penelitian ini. Untuk lebih jelas dapat melihat tabel di bawah ini

Variabel	$R_{xy}$	$R_{tabel}$	KD	Kategori	Keterangan
XY	0,573	0,532	33	Kuat	Signifikan

Dari hasil analisis data yang dikemukakan sebelumnya, maka didapati  $r_{xy}$  atau  $r_{hitung}$  sebesar 0,573 dengan besarnya KP/KD sebesar 33%, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi kekuatan otot lengan terhadap hasil tolak peluru pada Siswa SMP Negeri 07 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari analisis data, maka disimpulkan bahwa terdapat kontribusi kekuatan otot lengan terhadap hasil tolak peluru pada siswa SMP Negeri 07 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu dengan hasil  $r_{xy}$  ( $r_{hitung}$ ) sebesar 0,573 dengan  $t_{tabel}$  0,532 serta besarnya  $KD = 33\%$ .

### DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Winendra, dkk. 2010. *Seri Olahraga Atletik, Lari, Lompat, Lempar*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Renika Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Renika Cipta.
- Arsil, dkk. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Davis, Patricia, dkk. 2010. *Tubuh Manusia*. Bandung: Pakar Raya Pustaka.
- Carr, A, Gerry. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Depdikbud, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FKIP-Universitas Negeri Padang.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran*. Surakarta: Sebelas Maret University.
- Lutan, Rusli, dkk. 2002. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK-IKIP Bandung.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Nurmai, Erizal. 2016. *Dasar-Dasar Atletik*. Padang: FIK-UNP Press.
- Riduwan, dkk. 2005. *Rumus dan Data Dalam Analisis Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Syafuruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, UNP Press.