



Pengaruh Variasi Latihan Drill Horizontal Terhadap Hasil Lempar Cakram Pada Siswa Atletik SMA Negeri 8 Kota Jambi

Influence Of Variations In Horizontal Drill Drills On Disc Throwing Results On SMAN 8 Kota Jambi Athletic Students

ANUGRAH SAMUDRO

Program studi kepelatihan olahraga, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia

Correspondence Author: anugrah0101@gmail.com

Informasi Artikel	ABSTRACT
Submit: 15-10-2021	<p><i>The purpose of this study was to find out the effect of variations in horizontal drill training on disc throwing results in athletic athletes SMAN 8 Kota Jambi. Based on the results of the data analysis, it is seen that the normality test used is a liliefors test with normal distribution data criteria if $Lo (I \text{ calculates}) < L$ (liliefors critical value) $\alpha = (0.05)$. Based on the results of the data analysis obtained Lo values for initial test data and disc throwing tests on samples sequentially $0.1944 < 0.300$ and $0.1944 < 0,300 L (0.05: 7)$. Then based on the results of this data analysis it can be concluded that the initial test data and final test are normal distribution. the t-test shows the following data: t calculates 5.2842 and t tables 1.9432 with $d.b.n-1 (7-1 = 6)$ at $\alpha 0.05$. (95%) to see if the H_0 hypothesis or the H_a hypothesis is accepted then compared to the t calculated price with the price of t table.</i></p> <p>Keywords: <i>drill horizontal, throw discus</i></p>
Penerbit	ABSTRAK
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepelatihan FKIP Universitas Jambi Jambi-Indonesia	<p>Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan drill horizontal terhadap hasil lempar cakram pada atlet Atletik SMAN 8 Kota Jambi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen. Berdasarkan hasil analisis data dilihat bahwa uji normalitas yang digunakan adalah uji liliefors dengan kriteria data berdistribusi normal apabila $Lo (I \text{ hitung}) < L$ (nilai kritis liliefors) $\alpha = (0,05)$. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai Lo untuk data test awal dan tes lempar cakram pada sampel secara berurutan $0,1944 < 0.300$ dan $0,1944 < 0.300 L (0,05 : 7)$ Maka berdasarkan hasil analisis data ini dapat disimpulkan bahwa data test awal dan test akhir berdistribusi normal. dari uji-t menunjukkan data sebagai berikut: $t \text{ hitung}$ 5.2842 dan $t \text{ tabel}$ $1,9432$ dengan $d.b. n-1 (7-1 = 6)$ pada $\alpha 0,05$. (95%) untuk melihat apakah hipotesis H_0 atau hipotesis H_a yang diterima maka dibandingkan harga $t \text{ hitung}$ dengan harga $t \text{ tabel}$.</p> <p>Kata kunci: <i>drill horizontal, lempar cakram</i></p>



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari yang penting dan sudah merupakan kebutuhan bagi manusia dan berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Olahraga aktivitas jasmani yang berbentuk perlombaan atau pertandingan untuk memperoleh prestasi yang tinggi, kemenangan dan rekreasi. Peraturan di dalam olahraga adalah baku yang telah ditetapkan dan di sepakati oleh para pelakunya. Olahraga merupakan bagian dari permainan pertandingan. Aktivitas olahraga yang melibatkan jasmani, dapat meningkatkan potensi diri serta menumbuhkan kembangkan nilai- nilai yang terkandung di dalam olahraga tersebut. Olahraga dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan untuk menutupi kekurangan serta meningkatkan kepribadian yang baik sesuai dengan tujuan olahraga yaitu menjadikan manusia sehat jasmani dan rohani.

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga. Prestasi berasal dari bahasa belanda yang artinya hasil dari usaha yang telah dikerjakan. Prestasi diri adalah hasil dari usaha yang dilakukan seseorang, prestasi dapat di capai dengan mengandalkan kemampuan intelektual, emosional, dan spiritual, serta ketahanan diri dalam menghadapi segala situasi di dalam berbagai aspek kehidupan.

Karakter orang yang berprestasi adalah mencintai pekerjaan, memiliki inisiatif dankreatif, pantang menyerah, serta menjalankan tugas dengan sungguh- sungguh. Karakter- karakter tersebut menunjukkan bahwa untuk meraih prestasi tertentu, dibutuhkannya kerja keras yang sangat optimal sehingga tujuan prestasinya bisa terlaksana.

Di dalam undang-undang no 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi. untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga prestasi bisa didapatkan dengan persiapan yang matang agar tercapainya hasil yang memuaskan.

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata Atletik berasal dari bahasa Yunani " berarti " *konte*", pada awalnya olahraga atletik diadakan bertujuan untuk menunjukan siapa yang terkuat, tercepat dan tertinggi (Portugis, Altius dan Stius) dari yang lainnya. Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM. Atletik disebut juga sebagai ibu dari cabang olahraga lainnya (*Mother of Sport*). Organisasi olahraga atletik internasional terbentuk pada 17 juli 1912 di Stocktom, Swedia. Pembentukan tersebut bersamaan dengan Olympiade ke-5, organisasi tersebut bernama " *International Amateur Athletic Federation*" atau dapat disingkat dengan IAAF. Sejarah Atletik di Indonesia mulai terbentuk pada tanggal 3 September 1950, pada tahun tersebut Indonesia mendirikan Persatuan Atletik Seluruh Indonesia atau biasa disebut dengan PASI.

Lempar termasuk nomor yang dipertandingkan dalam atletik. Ada empat jenis nomor lempar yang dipertandingkan dalam atletik diantaranya tolak peluru, lempar lembing, lontar martil dan lempar cakram. Perbedaan tolak peluru, lempar lembing, lontar martil dan lempar cakram adalah pada benda yang dilemparkannya, untuk tolak peluru alat yang digunakan sebuah bola besi yang mempunyai berat atau ukuran yang telah ditentukan, kemudian bola besi tersebut di lempar (ditolak) sejauh mungkin, lempar lembing alat yang digunakan adalah berupa tongkat terbuat dari bambu atau kayu dengan ujung yang runcing agar tongkat yang dilemparkan menancap pada arena lemparan, lontar martil menggunakan alat yang sering disebut martil yang dan cara melakukannya pada waktu berputar martil dan pelontarnya

berputar dengan sumbu yang melintasi bagian tubuh atlet yang kontak dengan tanah, kemudian martil dilontarkan sejauh mungkin. Sedangkan lempar cakram menggunakan alat yang terbuat dari karet berbentuk bundar pipih seperti pesawat UFO.

Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Koordinasi erat kaitannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelentukan. Oleh karena itu, bentuk latihan koordinasi harus dirancang dan disesuaikan dengan unsur-unsur kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelentukan. Koordinasi dalam banyak cabang olahraga merupakan inti yang sangat diperlukan untuk membentuk gerakan individu dan keterampilan yang diperlukan untuk tujuan tertentu, terutama pada cabang olahraga atletik, lebih khusus lagi pada nomor lempar cakram. Secara sederhana koordinasi dapat diartikan sebagai suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Koordinasi sangat diperlukan pelempar cakram pada saat bertanding untuk mendapatkan hasil lemparan yang jauh.

Lempar cakram merupakan suatu bentuk latihan yang termasuk pada latihan koordinasi yaitu, suatu bentuk kemampuan yang kompleks dan sangat berhubungan erat dengan biomotorik kecepatan, kekuatan, kelenturan. Koordinasi merupakan komponen biomotorik yang dominan untuk penyempurnaan teknik dan taktik. Model latihan *drill horizontal* sangat cocok untuk menunjang dan mengarah pada nomor lempar cakram. Kunci pokok dalam koordinasi adalah adanya rangkaian beberapa gerak yang berbeda.

Horizontal swing adalah salah satu bentuk latihan pliometrik yang sangat baik untuk mengembangkan kekuatan dan power tubuh dan bisa diterapkan untuk olahraga baseball, golf, hoki, tolak peluru, lempar cakram, sepakbola, dan renang. (James C. Radcliffe & Robert C. Farentinos, 1985: 86).

SMA Negeri 8 Kota Jambi yang merupakan sekolah menengah atas yang berada di lingkungan kota jambi, sekolah ini memiliki berbagai macam prestasi olahraga yang pernah di ikuti oleh siswanya, baik olahraga tingkat pelajar serta ada siswa yang juga mengikuti PORPROV di Provinsi Jambi salah satunya olahraga atletik, pada saat peneliti observasi secara langsung yang di dampingi guru olahraga sekaligus pelatih di sekolah tersebut mengenai perkembangan atlet pelempar cakram SMA 8 Kota Jambi, terlihat bahwa atlet-atlet tersebut memiliki khususnya atlet lempar cakram atau biasa disebut *thrower* memiliki fisik dan mental yang baik, namun teknik dasar mereka belum dikategorikan baik, sehingga atlet tersebut belum bisa memaksimalkan kemampuannya dengan baik, sebagian besar atlet atletik SMA 8 Kota Jambi khususnya nomor lempar cakram atau (*thrower*) sering mengalami kesalahan pada teknik gerak dasar melempar, kesalahan yang sering terjadi yaitu pada teknik koordinasi langkah kaki, seperti saat melakukan teknik memutar kurang seimbang dan kuat untuk menahan dan saat melempar gerakan tangan tidak ada power dan kecepatan/belum maksimal, sehingga hasil lemparan keluar garis lent dan pelempar keluar dari garis sektor atau hasil lemparan belum stabil.

Bedasarkan pengalaman peneliti saat mengamati sesi latihan ataupun pertandingan yang diikuti oleh atlet atletik SMAN 8 Kota Jambi, sebagian besar atlet memiliki koordinasi melempar yang belum maksimal atau baik, dapat dilihat saat atlet tersebut melempar. Dari uraian singkat diatas dan observasi yang dilakukan peneliti di lapangan namun pada saat kondisi COVID 19 aktifitas latihan agak terganggu intensitas latihan dikurangi untuk mencegah penyebaran virus COVID 19, penulis tertarik untuk mengetahui dengan jelas metode untuk meningkatkan kecepatan, kekuatan dan keseimbangan pelempar cakram pada atlet atletik SMAN 8 Kota Jambi khususnya pelempar cakram (*thrower*). Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti tentang “ Pengaruh variasi latihan *Drill Horizontal* terhadap hasil lempar cakram pada Atlet Atletik SMAN 8 Kota Jambi”.

Olahraga lempar cakram adalah salah satu nomor perlombaan lempar yang utama dalam atletik. Namun, dalam perlombaan atletik indoor, nomor lempar cakram tidak di perlombakan. Olahraga ini telah ada sejak Olimpiade kuno. Dalam perlombaan lempar cakram, peserta berlomba melemparkan objek berbentuk cakram sejauh mungkin dengan mengikuti peraturan yang berlaku. Winendra (2008 : 73).

Dalam perlombaan atletik resmi, setiap atlet di beri kesempatan melempar sebanyak tiga kali. Kemudian, dari jumlah atlet pada babak awal akan di pilih delapan atlet terbaik, yang akan di beri kesempatan tiga kali lemparan lagi. Lempas cakram diperlombakan bagi atlet laki – laki dan perempuan (Winendra, 2008: 73).

Olahraga lempar cakram merupakan salah satu olahraga pada nomor lempar dalam atletik. Olahraga ini dilakukan dengan melemparkan sebuah benda berbentuk bulat pipih dengan ukuran dan berat tertentu. Teknik lempar cakram itu diatur tatacara pelaksanaannya oleh badan atletik dunia atau IAAF guna diikuti oleh setiap atlet yang akan bertanding.

Adi (2008:73) menjelaskan olahraga lempar cakram adalah salah satu nomor dalam perlombaan atletik. Dalam perlombaan ini, atlet berlomba melemparkan objek berbentuk cakram sejauh mungkin dengan mengikuti aturan yang berlaku. Setiap atlet akan diberikan kesempatan melakukan 3 kali lemparan. Olahraga ini diperlombakan bagi atlet laki-laki ataupun perempuan.

Menurut Sukadiyanto (2010: 5) latihan berasal dari beberapa kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan kemahiran berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai 10 dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam proses kegiatan berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung. Dalam proses berlatih melatih *practice* sifatnya sebagai bagian dari proses latihan yang berasal dari kata *exercises*. Artinya, dalam setiap proses latihan yang berasal dari kata *exercises* pasti ada bentuk latihan *practice*.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Atletik SMAN 8 Kota Jambi. Waktu Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Juli 2021.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja diberikan perlakuan. Adapun rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* yaitu kelompok yang diberikan perlakuan, tetapi sebelum perlakuan diberikan terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pretest*), dan kemudian diakhir perlakuan dilakukan lagi tes akhir (*posttest*), seperti bagan dibawah ini :



Keterangan :

- T1 = *Pretest* (tes awal)
- X = *Treatment* (pelakuan)
- T2 = *Posttest* (tes akhir)

Instrumen alat atau pasilitas yang diperlukan dalam pengambilan data. Suharsimi Arikunto (2006: 192). Instrumen alat atau pasilitas yang diperlukan dalam pengambilan data. Suharsimi Arikunto (2006: 192). Adapun alat yang di gunakan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah:

Tabel. 1 Daftar alat-alat yang dibutuhkan dalam penelitian.

No.	Nama Alat	Jumlah
1.	Kapur	5 buah
2.	Alat Ukur (meteran)	1 buah
3.	Alat tulis	2 buah
4.	Peluit	1 buah

Sumber : Garry, 2000:243

Pelaksanaan tes kemampuan lempar cakram di lakukan dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Tempat untuk pengukuran tes di siapkan.
2. Peserta di bariskan supaya tertib.
3. Peserta tes di panggil satu persatu untuk melakukan tes, selanjutnya hasil tes di catat di dalam formulir tes.
4. Setiap peserta di beri tiga kali kesempatan dan hasil lemparan terjauh di ambil sebagai hasil tes.
5. Cakram di lempar hanya dengan satu tangan saja.
6. Bila pada saat peserta melakukan lemparan kaki berada di luar lingkaran ataupun menginjak garis maka hal ini di hitung sebagai suatu kegagalan.

Adapun alat yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah buku catatan, peluit, meteran.

Tabel. 2 Standar Prestasi

Jenis Kelamin	Umur (tahun)	Jarak (Meter)	Kriteria
Laki-laki	15-17	>25	Sangat Baik
		21-25	Baik
		16-20	Memuaskan
		10-15	Cukup
		< 10	Kurang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian membahas tentang analisis data meliputi deskripsi data, frekuensi data, persyaratan analisis uji-t yaitu uji normalitas dan uji homogenitas varians untuk menjawab hipotesis penelitian, uji persentase untuk melihat pengaruh variasi latihan *drill horizontal* terhadap hasil lempar cakram pada atlet Atletik SMAN 8 Kota Jambi. Dilihat dari analisis data dan pengujian hipotesis yang menggunakan rumus uji t-test, dalam penelitian ini diharapkan melahirkan suatu kesimpulan yang dapat sesuai dengan data yang diperoleh. Dengan demikian kesimpulan yang diambil nantinya akan memperlihatkan gambaran langsung dari data yang diharapkan selama eksperimen ini dilakukan.

Pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori-teori tertentu secara sistematis dan dilakukan sesuai dengan langkah-langkah atau prosedur yang benar, maka pengetahuan yang didapatkan tentu benar, hingga hasil penelitian dapat diterima kebenarannya.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, test dilakukan sebanyak dua kali yaitu test awal dan test akhir. Test awal dilakukan bertujuan untuk melihat kemampuan awal sampel sebelum eksperimen dan test akhir yang dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana akibat eksperimen apakah terdapat peningkatan yang berarti.

Hal ini dapat dilakukan dengan membandingkan hasil dari uji-t menunjukkan data sebagai berikut : t hitung 23.2379 dan t tabel 1,9432 dengan d.b. n-1 (7-1 = 6) pada α 0,05 . (95%) untuk melihat apakah hipotesis H_0 atau hipotesis H_a yang diterima maka dibandingkan harga t hitung dengan harga t tabel. Perbandingan

harga antara t hitung dan nilai presentil dari tabel distribusi - t , untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan ($d.f$) = ($n-1 = 6$ diperoleh t hitung (5.2842) > t tabel (1,9432).

Dari hasil perhitungan statistic pada pengujian hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh variasi latihan *drill horizontal* terhadap hasil lempar cakram pada atlet Atletik SMAN 8 Kota Jambi

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *drill horizontal* terhadap hasil lempar cakram pada atlet Atletik SMAN 8 Kota Jambi, yang di buktikan dengan t hitung (5.2842) > t tabel (1,9432).

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto. 2010. *Prusedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Awan Hariono, 2006. *Metode Melatih Fisik*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Carr, A, Garry. 2000. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Daharis. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta. FIK UNY
- Harsono. 2001. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Bandung
- James C. Radcliffe & Robert C. Farentinos, 1985/2002. *Pliometrik untuk Meningkatkan Power*. Terjemahan M. Furqon H. dan Muchsin Doewes. Surakarta: Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret
- Jarver. 2012. *Belajar dan Berlatih atletik*. CV. Pionir .Jaya
- Jomes, 2009. *Physical Fitness and Akademi Acievement*. Asep. Jurnal Of Excercise Physiology Vol 8. No. 1
- Nossek Yosef 1995. *General Teory Of Training*. Logos. National Institute For Sport
- Pate. 1993. *Dasar-dasar Ilmu Kepeleatihan*. Semarang. IKIP Semarang PB PASI.
1993. *Olahraga Atletik*. Dekdikbud Jakarta
- Roji. 2004. *Pendidikan Jasmani olahraga Dan kesehatan*. Ganeca. Jakarta
- Rusli Lutan, 2001. *Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP)*. Jakarta: KONI Pusat.
- Scheunemann, 2005. *Dasar Ilmu Melatih*. Malang: Dioma
- Sidik. Zafar. 2013. *Mengajar Dan Melatih Atletik*. PT. Remaja Rosdakarya. Bandung
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta
- Sukerdo, E. Yulliawan. (2019). *Dasar-Dasar Atletik*. Jambi: Salim Media Indonesia
- Yuliawan, E. (2015). *PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH PADA SISWA SEKOLAH DASAR*. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 4(1).