



## Pengaruh Latihan Dumbbell terhadap Hasil Lempar Cakram Gaya Menyamping Pada Siswa Ekstrakurikuler MTs Nurul Hidayah Dalil

Naura Rasaty Ungu<sup>1\*</sup>, Muhammad E.M. Simbolon<sup>2</sup>, M. Rizkan Khadavi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung, Indonesia  
\*Corresponding Author. E-mail: [naurarasatyungu2801@gmail.com](mailto:naurarasatyungu2801@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kemampuan siswa dalam melakukan *dumbbell* pada ekstrakurikuler lempar cakram gaya menyamping yaitu peserta didik belum bisa melakukan dan menguasai lempar cakram gaya menyamping secara baik dan benar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *dumbbell* terhadap hasil lempar cakram gaya menyamping pada siswa ekstrakurikuler MTs Nurul Hidayah Dalil. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain yang di gunakan yaitu *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler Mts Nurul Hidayah Dalil sebanyak 20 siswa sedangkan teknik pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*, sampel pada penelitian ini berjumlah 4 siswa. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis. Berdasarkan analisis data menggunakan uji hipotesis dilihat dari hasil  $t_{hitung} 3,556 > t_{tabel} 2,353$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *dumbbell* terhadap hasil lempar cakram gaya menyamping pada siswa ekstrakurikuler MTs Nurul Hidayah Dalil.

**Kata Kunci:** *Dumbbell*, Lempar Cakram Gaya Menyamping

### ABSTRACT

*The research was motivated by the students' ability not maximize when doing sideways-style disc throwing exercises. The study aimed to determine the effect of dumbbell training on the result of lateral force disc throwing in the extracurricular of MTs Nurul Hidayah Dalil. This research used a quantitative approach with an experimental method the design used one group pretest-posttest design. The population of this study was 20 student of MTs Nurul Hidayah Dalil extracurricular student. While sampling techniques with purposive sampling techniques, samples in this study amounted 4 student. Data analysis techniques of this research using normality test, homogeneity test, and hypothesis test. Based on data analysis using hypothesis test seen from the result,  $t\text{-count} = 3,556 > t\text{-table} = 2,353$ , which means  $H_0$  rejected and  $H_a$  accepted. So it could be stated that there is an influence of dumbbell exercises on throwing discs sideways style in extracurricular student MTs Nurul Hidayah Dalil.*

**Keyword:** *Dumbbell, Disc Throw, Sideways Style, Student*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting bagi kehidupan bangsa dan kemajuan suatu negara, karena pendidikan merupakan cara yang strategis untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas dengan kebijakan yang berkelanjutan khususnya dalam dunia pendidikan, bukan hal yang mustahil pendidikan dapat menciptakan sumber daya manusia yang berwawasan luas dan berkualitas. Salah satu pendidikan yang mengarahkan pada perkembangan keseluruhan aspek manusia adalah pendidikan olahraga, yang pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan kualitas individu baik secara jasmani dan rohani. Sehingga pendidikan olahraga merupakan salah satu pendidikan yang sangat penting dan utama untuk kemajuan suatu bangsa.

Menurut Djumidar (2006: 1.3) Olahraga Atletik adalah salah satu cabang olahraga prestasi yang cukup digemari di Indonesia. Atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis seperti: jalan, lari, lompat dan lempar. Pembelajaran atletik merupakan pembelajaran yang mengedepankan keaktifan, keterampilan, kebersamaan, kerjasama sekaligus sangat memperhatikan suasana dan lingkungan yang menyenangkan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada saat turun lapangan, pada tanggal 8-9 November 2019 kenyataannya pada kegiatan ekstrakurikuler atletik MTs Hidayah Dalil latihan lempar cakram dengan gaya menyamping kurang begitu diperhatikan. Pelatih dalam mengajar ekstrakurikuler atletik masih menggunakan metode klasikal yaitu Pelatih menjelaskan materi secara keseluruhan kemudian menyuruh siswa untuk mempraktikkan langsung secara berulang-ulang. Selanjutnya pelatih hanya mengamati dan memberikan pengarahan ketika siswa melakukan kesalahan. Namun penyampaian materi yang seperti itu membuat pengetahuan siswa tentang teknik dasar masih kurang baik, sehingga siswa sulit melakukan lempar cakram. Hasil lempar cakram para siswa ekstrakurikuler MTs Nurul Hidayah Dalil belum menunjukkan hasil yang baik dimana jarak lemparan siswa kebanyakan hanya mencapai dibawah 25 meter. Hal ini berdasarkan hasil prestasi pada jenjang kegiatan olahraga POPDA pada tahun 2018 siswa-siswi ekstrakurikuler MTs Nurul Hidayah Dalil hasilnya kurang memuaskan sehingga limitnya tidak tercapai. Untuk mengatasi masalah tersebut, seorang pelatih perlu

memahami mengatasi permasalahan yang dialami oleh siswa melalui inovasi pada program latihan.

Penelitian ini akan membicarakan tentang keterampilan lempar cakram gaya menyamping, sebab dalam melakukan lempar cakram gaya menyamping, keterampilan sangat diperhatikan untuk mencapai hasil lemparan yang maksimal. Selanjutnya dalam mencapai keterampilan lempar cakram gaya menyamping memerlukan kondisi fisik yang baik serta menguasai teknik-teknik yang baik pula. Dalam kaitannya dengan masalah di atas, maka salah satu faktor kemungkinan yang mempengaruhi terhadap keterampilan lempar cakram gaya menyamping adalah otot lengan yang dijadikan obyek dalam penelitian ini. Oleh sebab itu dari beberapa faktor fisik yang mempengaruhi keterampilan lempar cakram gaya menyamping dalam olahraga atletik maka otot lengan menjadi perhatian penulis untuk ditingkatkan agar diharapkan hasil lemparan siswa dapat menunjukkan hasil yang lebih baik.

Pengertian lempar cakram menurut beberapa ahli yaitu menurut Wiarto (2013: 64) lempar cakram adalah salah satu cabang atletik pada nomor lempar yang sudah dikenal mulai zaman purba oleh bangsa Yunani purba 708 SM, lempar cakram merupakan bagian dari pancalomba (pentathlon). Menurut Kurniawan (2012: 40) lempar cakram adalah salah satu cabang olahraga atletik, cakram yang dilempar berukuran garis tengah 220 mm dan berat 2 kg untuk laki-laki, 1 kg untuk perempuan.

Menurut pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa lempar cakram bertujuan melemparkan benda berbentuk bulat pipih (cakram) sejauh-jauhnya menggunakan teknik lempar cakram yang benar. Jadi, dalam sebuah pembelajaran lempar cakram peserta didik diharapkan mampu mempraktikkan beberapa teknik dalam lempar cakram. Menurut Syafruddin (2012: 21) latihan adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerak dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tautan yang bervariasi.

Latihan dumbbell adalah seperangkat peralatan latihan beban yang terdiri dari sepotong bar pendek dengan lempengan beban pada setiap sisinya dan digunakan dalam latihan-latihan menggunakan satu lengan tangan. Latihan *dumbbell* ini bertujuan untuk menguatkan otot perut dan otot lengan yang bertujuan agar supaya lempar cakram gaya menyamping pada ekstrakurikuler MTs Nurul Hidayah Dalil mencapai maksimal.

Metode latihan menggunakan *dumbbell* ada 3 Tahapan yaitu latihan menggunakan *dumbbell* dengan sikap berdiri, jongkok, dan berbaring: 1. Latihan dengan sikap berdiri memegang dua buah *dumbbell*: 2. Latihan *dumbbell* dengan sikap jongkok: 3. Latihan menggunakan *dumbbell* dengan sikap berbaring

Berdasarkan uraian di atas maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui “Pengaruh latihan *Dumbbell* terhadap hasil lempar cakram gaya menyamping pada siswa ekstrakurikuler MTs Nurul Hidayah Dalil.”

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dalam metode pre-experimental design serta desain yang digunakan *one-group pretest-posttest design*. Penelitian ini menggunakan dua macam variabel yaitu variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat). Variabel bebas penelitian ini adalah latihan *dumbbell* (variabel X). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil lempar cakram gaya menyamping (variable Y).

Tempat Penelitian ini dilaksanakan di MTs Nurul Hidayah Dalil yaitu untuk pelaksanaan tes Lempar Cakram Gaya Menyamping Pada siswa Ekstrakurikuler dilakukan di Lapangan MTs Nurul Hidayah Dalil. Waktu yang digunakan dalam penelitian ini adalah mulai dari bulan Juni 2020, pada hari senin, rabu, kamis, dan sabtu.

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh peserta ekstrakurikuler Atletik di nomor Lempar yaitu Lempar Cakram MTs Nurul Hidayah Dalil yang berjumlah 20 orang. Sampel dalam penelitian ini di menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2017: 85). *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu tes. Tes yang digunakan yaitu tes lempar cakram gaya menyamping. Menurut Arifin, 2014: 245 pada penelitian ini, peneliti menguji validitas konstruksi (*construct validity*) dan menggunakan pendapat dari ahli (*judgment experts*).

Pengujian Reliabilitas Instrumen menurut Sugiyono (2015: 130) Instrumen penelitian yang reliabilitasnya diuji dengan *test-retest*. Peneliti melakukan uji reliabilitas di SMP Negeri 1 Bakam. Uji normalitas berdistribusi normalitas menggunakan uji Kolmogrov-Smirnov (Riadi, 2015 : 99).

Pengujian Hipotesis menggunakan program SPSS 16 for Windows dengan metode paired-samples T-tes (Uji T berhubungan) dengan taraf signifikan = 0,05. Rumus pengujian hipotesis menghitung hasil secara manual peneliti menggunakan Rumus Uji T (Maksum, 2012 : 177).

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{(\sum D^2) - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

Gambar 1. Rumus Hipotesis  
Sumber: (Ali Maksum, 2012: 177)

Keterangan:

t : Nilai  $t_{hitung}$

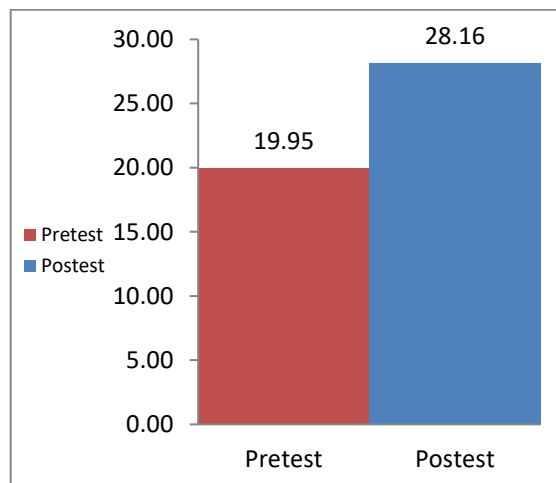
D : Perbedaan setiap pasangan skor (*pretest-posttest*)

N : Jumlah Sampel

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Deskripsi data peneliti meliputi data *pretest* (tes awal) dan *posttest* (tes akhir) dari penelitian. Diagram Perbandingan Nilai Rata-Rata Pretest-Posttest



Gambar 2. Grafik Perbandingan Histogram *Pretest* dan *Posttest*

Analisis mengenai perbandingan antara nilai *pretest* dan *posttest* ketepatan hasil lempar cakram gaya menyamping. Untuk warna merah pada grafik menandakan nilai *pretest* sedangkan warna biru menandakan nilai *posttest*. Grafik perbandingan kedua *test* ini dibentuk dari hasil uji masing-masing *test*. Pada nilai test awal (*pretest*) memperoleh hasil 19,95 sedangkan hasil tes akhir (*posttest*) memperoleh hasil 28,16.

Berdasarkan perbandingan dari hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) diatas, maka dapat disimpulkan setelah diberikan perlakuan (*treatment*) melalui latihan *dumbbell* terhadap hasil lempar cakram gaya menyamping pada siswa ekstrakurikuler di MTs Nurul Hidayah Dalil mengalami peningkatan dalam melakukan lempar cakram gaya menyamping.

Uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Data	Kolmogrov-smirnov		Ket
	D <sub>hitung</sub>	D <sub>tabel</sub>	
Pretest	0,181	0,454	Normal
Posttest	0,231	0,454	Normal

Berdasarkan tabel diatas, terlihat data *pretest* dan *posttest*, data *pretest*  $D_{hitung} 0,181 \leq D_{tabel} 0,454$  sedangkan nilai *Posttest*  $D_{hitung} 0,231 \leq D_{tabel} 0,454$  sehingga kedua kelompok data berdistribusi normal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan uji normalitas distribusi terpenuhi.

Homogenitas data disajikan sebagai berikut:

Tabel 2  
 Rekapitulasi hasil uji homogenitas

Kelompok	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub>	Keterangan
Pretest-Posttest	1,41	9,28	Homogen

Berdasarkan tabel diatas, terlihat data  $F_{hitung} 1,41 < F_{tabel} 9,28$  sehingga data dinyatakan homogen. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok data uji homogenitas tersebut dinyatakan sama atau homogen.

Uji hipotesis menggunakan *uji-t* sampel berhubungan yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3  
 Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Uji-t			Keterangan
	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Df	
	3,556	2,353	4	Berpengaruh

Berdasarkan tabel diatas, terlihat data  $t_{hitung} 3,556 > t_{tabel} 2,353$ , maka dinyatakan ada pengaruh. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa uji hipotesis berpengaruh terhadap latihan *dumbbell* terhadap hasil lempar cakram gaya menyamping pada siswa ekstrakurikuler MTs Nurul Hidayah Dalil.

## B. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *dumbbell* terhadap hasil lempar cakram gaya menyamping pada siswa ekstrakurikuler di MTs Nurul Hidayah Dalil. Langkah-langkah analisisnya yaitu uji prasyarat analisis dan juga uji hipotesis. Uji hipotesis penelitian ini adalah uji t-test yang digunakan untuk mengetahui peningkatan hasil lempar cakram gaya menyamping pada siswa ekstrakurikuler. Ketepatan hasil latihan *dumbbell* terhadap hasil lempar cakram gaya menyamping dapat dikatakan berhasil dapat dilihat dari terjadinya peningkatan yang signifikan pada saat dilakukannya *pretest* dan setelah dilakukannya *posttest*. Hal tersebut terlihat pada kegiatan latihan di lapangan menggunakan latihan Pada latihan *dumbbell* terhadap hasil lempar cakram gaya menyamping dapat memberikan pengaruh terhadap hasil lempar cakram pada siswa ekstrakurikuler.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 20 Juli sampai dengan 20 Agustus 2020. Bentuk penelitian yang dilakukan menggunakan tes hasil lempar cakram gaya menyamping. Kegiatan pertemuan pertama melakukan tes awal, siswa melakukan *pretest* dengan memberikan tes lempar cakram gaya menyamping untuk mengetahui kemampuan awal siswa. Pertemuan ke 3-15 dilakukan dengan memberikan perlakuan yaitu dengan latihan menggunakan latihan *dumbbell*. Kemudian menjelaskan dan mempraktikkan langkah-langkah tersebut di depan siswa yang lain. Lalu peneliti melakukan konfirmasi tata cara atau teknik dalam melakukan melempar cakram yang baik dan benar pada siswa. pada pertemuan ke 16 atau terakhir dilakukan *posttest* yaitu dengan melakukan tes hasil lempar cakram gaya menyamping.

Hasil yang diperoleh dari uji normalitas tes awal (*Pre-test*)  $D_{hitung} 0,191$ , dan  $D_{tabel} 0,624$  sedangkan untuk tes akhir (*Post-test*)  $D_{hitung} 0,376$  dan  $D_{tabel} 0,624$ . Sedangkan hasil uji homogenitas diperoleh nilai  $F_{hitung} 1,41$  dan  $F_{tabel} 9,28$ . Hasil uji hipotesis diperoleh nilai  $t_{hitung} 3,556$  dan  $t_{tabel} 2,353$ . Untuk melihat perbedaan antara nilai tes awal dan tes akhir penelitian maka peneliti membuat  $H_0$  (hipotesis nol) dan  $H_a$  (hipotesis alternatif).

Setelah semua data dianalisis dengan berbagai tahapan yang dimulai dengan uji statistika untuk menentukan mean, median, modus, standar deviasi, varian dan range. Kemudian dilakukan uji normalitas data untuk mengetahui apakah data berdistribusi hasil untuk keseluruhan nilai yang diperoleh setelah dilakukan

perhitungan menyatakan bahwa semua data berdistribusi normal. Setelah data telah dinyatakan normal maka dapat dilakukan uji homogenitas untuk mengetahui bahwa data dinyatakan homogen. Analisis terakhir yang dilakukan adalah uji hipotesis dengan syarat  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ . Hasil  $t_{hitung}$  yang diperoleh yaitu, 3,556 dan hasil  $t_{tabel}$  2,353 maka  $t_{hitung} 3,556 > t_{tabel} 2,353$  dengan taraf signifikansi 0,5% yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *dumbbell* terhadap hasil lempar cakram gaya menyamping pada siswa ekstrakurikuler di MTs Nurul Hidayah Dalil. Pada penelitian yang dilakukan dengan judul pengaruh latihan *dumbbell* terhadap hasil lempar cakram gaya menyamping pada siswa ekstrakurikuler MTs Nurul Hidayah Dalil mempunyai dampak yang positif dalam kegiatan proses ekstrakurikuler.

## KESIMPULAN

Adapun hasil penelitian tentang pengaruh latihan *dumbbell* terhadap hasil lempar cakram gaya menyamping pada siswa ekstrakurikuler MTs Nurul Hidayah Dalil, berdasarkan hasil uji prasyarat data melalui hitungan uji normalitas menggunakan rumus *kolmogrov-smirnov* diperoleh nilai  $D_{hitung}$  untuk *pretest* 0,192, untuk *posttest* 0,376, Sedangkan untuk uji homogenitas diperoleh nilai  $F_{hitung}$  1,41 dan  $F_{tabel}$  9,28 maka dapat disimpulkan kedua data homogen.

Kemudian pada pengujian hipotesis yang menggunakan rumus uji t diperoleh nilai  $t_{hitung}$  3,556 dan  $t_{tabel}$  2,353. Sesuai kaidah yang digunakan untuk mengetahui ada dan tidak adanya pengaruh yaitu apabila nilai  $t_{hitung} < t_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak penelitian tidak berpengaruh, sedangkan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima penelitian berpengaruh.

Berdasarkan hasil uji hipotesis diatas, maka dapat disimpulkan bahwa pada “ada pengaruh signifikan latihan *dumbbell* terhadap hasil lempar cakram gaya menyamping pada siswa ekstrakurikuler MTs Nurul Hidayah Dalil”.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksum. 2012. Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- Arifin, Z. 2014. *Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Reamaja Rosdakarya.
- Djumidar, 2016. *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.



- Kurniawan, F. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta timur: Laskar Aksara.
- Riadi, E. 2015. *Metode Statistika Parametrik dan Nonparametrik*. Tenggerang. PT Pustaka Mandiri
- Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- \_\_\_\_\_, 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Syafruddin, 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. UNP Press. padangWiaro G. 2013. *Atletik*. Yogyakarta: Geraha Ilmu.