



ANALISIS BERBAGAI KOMPONEN FISIK TERHADAP KEMAMPUAN TOLAK PELURU SISWA KELAS IX DI SMP NEGERI 3 MAKASSAR

Nurisra Oktaviana¹, Rahmad Risan, S.Pd.,M.Pd², Hj Jasniah Daud, S.Pd³

¹ Pendidikan Profesi Guru, Universitas Negeri Makassar

Email: icai26586@gmail.com

² PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: rahmadrisan@unm.ac.id

³ PJOK, SMP Negeri 3 Makassar

Email: jasniahdaud@gmail.com

Artikel info

Received; 02-03-2025

Revised;03-04-2025

Accepted;04-05-2025

Published;25-05-2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, 1) Tingkat kemampuan komponen fisik siswa SMP Negeri 3 makassar. 2) Tingkat kemampuan tolak peluru siswa SMP Negeri 3 makassar3) Terdapat Kontribusi yang signifikan komponen fisik terhadap kemampuan tolak peluru pada siswa SMP Negeri 3 makassar. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 3 makassar, sebanyak 150 siswa. Jumlah sample diambil secara purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu dengan sample sebanyak 30 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan metode survey yaitu dan pengukuran dengan instrument berupa pengukuran komponen fisik terdiri dari tes kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, kecepatan, kelincahan dan kemampuan tolak peluru. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif frekuensi persentase, analisis regresi dan uji prasyarat analisis menggunakan uji normalitas dan uji lineritas. Halis penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Tingkat komponen fisik pada siswa SMP Negeri 3 makassar berkategori sedang, dengan nilai rata-rata 10.13 dan persentase terbesar 47%. (2) Tingkat kemampuan tolak peluru pada siswa SMP Negeri 3 makassar berkategori sedang, dengan nilai rata-rata 3.63 dan presentase terbesar 40%. (3) terdapat kontribusi yang signifikan komponen fisik terhadap kemampuan tolak peluru pada siswa SMP Negeri 3 makassar, nilai R observasi 0,794 dan nilai signifikan $0.000 < 0.05$, dengan persentasi sebesar 63%

Kata Kunci: Analisis,

Komponen Fisik,

Kemampuan, Tolak Peluru

artikel global jurnal sport innovation research dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahra dan Kesehatan (PJOK) bertujuan mengembangkan keterampilan gerak siswa, termasuk gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif.

PJOK dalam kurikulum 2013 memiliki 12 kompetensi dasar. Salah satu kompetensinya adalah mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik. Salah satu olahraga yang menjadi perhatian khusus adalah atletik. Purnomo dan Dapan (2011:3) menyatakan bahwa atletik merupakan aktivitas jasmani yang berupa Gerakan Gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yang terdiri dari jalan, lari, lompat, dan lempar.

Tolak peluru diajarkan pada siswa kelas IX, dengan Teknik dasar berupa menolak atau mendorong peluru dari bahu menggunakan satu tangan. Tolakan adalah suatu Gerakan menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan kecepatan pada benda tersebut dan memiliki daya dorong ke muka yang kuat, perbedaan dengan melempar terletak pada saat melepaskan bendanya. Namun, hasil observasi di SMP Negeri 3 Makassar menunjukkan kurangnya pemahaman siswa terhadap Teknik dasar tolak peluru gaya menyamping, disebabkan oleh keterbatasan alat dan kurangnya variasi dalam metode pengajaran.

Sebagian besar siswa lebih antusias terhadap olahraga yang bernuansa permainan seperti sepak bola dan bola basket. Selain itu, perbedaan kondisi fisik seperti kekuatan otot lengan, perut, kecepatan, dan kelincahan turut memengaruhi hasil tolak peluru.

Berkaitannya dengan pentingnya masalah tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hasil tolak peluru dipengaruhi di antaranya oleh kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, kecepatan dan kelincahan. Akan tetapi pendapat tersebut perlu dikaji lebih lanjut agar diketahui secara pasti seberapa besar hubungan dari unsur-unsur tersebut. Maka penelitian akan mengadakan penelitian tentang tolak peluru dan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil tolakan, seperti kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, kecepatan dan kelincahan. Oleh sebab itu, penulis tertarik mengambil judul “Analisis berbagai komponen fisik terhadap kemampuan tolak peluru siswa kelas IX di SMP Negeri 3 Makassar”.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif untuk memberikan Gambaran sistematis mengenai kondisi fisik siswa SMP Negeri 3 Makassar, Kota Makassar Sulawesi Selatan, dengan pengumpulan data dilakukan di halaman sekolah SMP Negeri 3 Makassar. Penelitian ini melibatkan populasi sebanyak 155 siswa, dengan sampel yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dan dihitung dengan rumus Slovin. Variabel bebas meliputi kemampuan fisik siswa, seperti kekuatan otot lengan (push-up), kekuatan otot perut (sit-up), kecepatan lari (lari 40 meter), dan kelincahan (shuttle-run), sementara variabel terikatnya adalah kemampuan siswa dalam melakukan tolak peluru gaya menyamping, diukur berdasarkan jarak tolakan terbaik.

Instrumen penelitian mencakup serangkaian tes fisik yang terdiri dari tes kekuatan lengan, kekuatan otot perut, kelincahan, kecepatan, dan kemampuan tolak peluru, dengan hasil yang dicatat sesuai tabel norma penelitian. Prosedur penelitian dilakukan secara sistematis, dimulai dengan pemanasan sebelum setiap siswa menjalani tes sesuai petunjuk teknis. Data dikumpulkan melalui observasi langsung, tes fisik, dan wawancara,

kemudian di analisis secara dekriptif untuk mengelompokkan hasil ke dalam kategori ssangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang. Persentase hasil di hitung menggunakan rumus:)

$$P = NF \times 100\%$$

Dengan P adalah persentase, F adalah frekuensi, dan N adalah jumlah responden. Penelitian ini bertujuan memberikan Gambaran menyeluruh tentang kondisi fisik siswa sebagai dasar untuk program pembinaan fisik yang efektif di SMP Negeri 3 makassar

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data akan menjelaskan nilai maksimum, nilai maksimum, rerata, standar devisi, media dan modus, yang kemudian di susun dalam distribusi frekuensi beserta gambar histogramnya. Hasil analisis statistic deskriptif komponene fisik, dan kemampuan tolak peluru siswa SMP Negeri 3 makassar yaitu: 1) data komponen fisik di dapat skor terendah (minimum) = 7, skor tertinggi (maksimum) = 4, rerata (mean) = 10,13, nilai Tengah (median) =10, nilai yang sering muncul (mode) = 12, standar deviasi (SD) =1,907.2) data kemampuan tolak peluru di dapat skor terendah (minimum) =3,12, skor tertinggi (maksimum) 4.00, rerata (mean) =3.63, nilai Tengah (medium) = 3,72 nillai yang sering muncul (mode) = 3, 73 standar deviasi (SD) = 0,264

Hasil sengkapnya dapat di lihat pada table 4.1 sebagai berikut

Tabel 4.1. Deskriptif Statistik Analisis Komponen fisik dan Kemampuan TolakPeluru Siswa SMP Negeri 4 Sungguminasa

Statisti c	Komponen Fisik	Kemampuan Tolak Peluru
N	30	30
Mean	10,13	3.63
Median	10,00	3.72
Mode	12	3.73
Std, Deviation	1,907	0.264
Minimum	7	3.12
Maksimum	14	4.00

Selanjutnya data di susun dalam distribusi frekuensi yang di kategorikan dalam lima kategori berdasarkan nilai rerata dan staandar deviasi yang di peroleh.

Adapun perhitungan norma kategorisasi diperoleh dari tabel sebagai berikut:

Tabel 4.2. Norma Kategori

No	Norma	Kategori
1	$X > M - 1,5SD$	Baik Sekali
2	$M - 1,5SD \leq X < M -$	Baik

	0,5SD	
3	$M - 0,5SD \leq X < M + 0,5SD$	Sedang
4	$M + 0,5SD \leq X < M + 1,5SD$	Kurang
5	$X < M + 1,5SD$	Kurang Sekali

Secara terperinci deskripsi hasil penelitian variabel komponen fisik ditinjau dari daya ledak tungkai, keseimbangan dan kemampuan tolak pelurusiswa SMP Negeri 3 makassar adalah sebagai berikut:

a. Komponen fisik

Hasil perhitungan data penilaian analisis deskriptif komponen fisik di tinjau dari daya ledak tungkai SMP Negeri 3 makassar menghasilkan rerata sebedar 10.13 dan standar deviasi sebesar 1.907. adapun nilai terkecil sebesar 7 dan terbesar sebesar 14. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran. Tabel distribusi daya kedak tungkai adalah sebagai berikut

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Analisis Komponen Fisik Daya Ledak Lengan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	(%)
1	$X > 12.99$	Sangat Baik	2	7%
2	$11.08 \leq X < 12.99$	Baik	7	23%
3	$9.18 \leq X < 11.08$	Sedang	14	47%
4	$7.27 \leq X < 9.18$	Kurang	7	23%
5	$X \geq 7.27$	Sangat Kurang	0	0%
Jumla h			30	100%

b. Kemampuan Tolak Peluru

Hasil perhitungan data penilaian analisis deskriptif kemampuan tolak peluru siswa SMP negeri 3 makassar menghasilkan rerata sebesar 3,63 meter dan standar deviasi sebesar 0,264. Adapun nilai terkecil sebesar 3,12 meter dan terbesar sebesar 4,00 meter. Hasil selengkapnya di sajikan pada lampiran tabel distribusi penilaian analisis kemampuann tolak peluru adalah sebagai berikut

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Analisis Kemampuan Tolak Peluru

No	Interval	Kategori	Frekuensi	(%)
1	$X > 4.03$	Sangat Baik	0	0%
2	$3.76 \leq X < 4.03$	Baik	12	40%

3	$3.49 \leq X < 3.76$	Sedang	9	30%
4	$3.23 \leq X < 3.49$	Kurang	6	20%
5	$X \geq 3.23$	Sangat Kurang	3	10%
Jumlah			30	100%

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan tolak peluru siswa SMP negeri 3 makassar dalam kategori sedang. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, faktor yang mempengaruhi hasil kemampuan tolak peluru siswa SMP Negeri 3 makassar yaitu dalam tahap awalan dan kekuatan kaki dalam melakukan tolakan serta penguasaan teknik tolak peluru. Dalam kategori hasil tolak peluru secara rata-rata dalam kategori sedang. Sebagian siswa dalam melakukan awalan sudah baik tetapi kekuatan kaki masing – masing siswa berbeda sehingga memengaruhi hasil tolak peluru siswa. Selain itu terdapat 6 siswa dalam kategori kurang. Faktor yang menyebabkan siswa dalam kategori kurang yaitu karena kurang maksimal dalam melakukan awalan serta merubah langkah sebelum melakukan tolakan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan, dapat diambil dari Kesimpulan bahwa. Tingkat komponen fisik pada siswa SMP Negeri 3 makassar berkategori sedang, Tingkat kemampuan tolak peluru pada siswa SMP Negeri 3 makassar berkategori sedang, terdapat kontribusi yang signifikan komponen fisik terhadap kemampuan tolak peluru pada siswa SMP negeri 3 makassar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah berperan penting dalam pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih kepada SMP Negeri 3 makassar atas izin, dukungan, dan fasilitas yang diberikan selama penelitian berlangsung serta kepada siswa SMP Negeri 3 makassar yang telah berpartisipasi dengan antusias. Penelitian juga mengucapkan terima kasih guru pamong di sekolah ini atas bimbingannya, Kerjasama dan dukungannya yang sangat membantu dalam merancang dan melaksanakan pembelajaran berbasis metode bermain, ucapan terima kasih juga kepada rekan-rekan sejawat yang telah memberikan masukan yang berharga selama proses penelitian. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai pengembangan pembelajaran PJOK dan menjadi referensi yang berguna bagi para pendidik

DAFTAR PUSTAKA (BOBOT PANJANG 5%)

- Achmadi, F. (2015). *Upaya meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran tolak peluru gaya membelakangi melalui modifikasi peluru buatan peserta didik kelas VIII B SMP negeri 2 Turi Kabupaten Sleman*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Volume 11, Nomor 2.
- Anas Sudjiono. (2008). *Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ariyani, N.S (2009). *Upaya megatasi kejenuhan dalam pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan modifikasi peluru pada siswa kelas VI SD N 1 Kuntuli Sumpiuh Banyumas*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Astuti, S. (2009). *Upaya meningkatkan pembelajaran tolak peluru dengan modifikasi peluru dengan bola untuk siswa kelas IV SD Negeri Panusupan Kabupaten Banyumas*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Azwar, S. (2016). *Fungsi dan pengembangan pengukuran tes dan prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Bahagia, Y. (2000). *Kid atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, DirektoratJendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Group. Lutan, R. (2004). *Strategi pembelajaran penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka