

**PENGARUH LATIHAN BEBAN *BENCH PRESS* TERHADAP
PENINGKATAN HASIL TOLAK PELURU PADA SISWA PUTRA
KELAS X DI SMA NEGERI 6 PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

Deny Hadwijaya

Nomor Induk Mahasiswa 06071006021

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

INDERALAYA

2012

07

S.
796.435.07.
Den
P
2012

**PENGARUH LATIHAN BEBAN *BENCH PRESS* TERHADAP
PENINGKATAN HASIL TOLAK PELURU PADA SISWA PUTRA
KELAS X DI SMA NEGERI 6 PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

Deny Hadiwijaya

Nomor Induk Mahasiswa 06071006021

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDERALAYA
2012**

**PENGARUH LATIHAN BEBAN *BENCH PRESS* TERHADAP
PENINGKATAN HASIL TOLAK PELURU PADA SISWA PUTRA
KELAS X DI SMA NEGERI 6 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

DENY HADIWIJAYA

Nomor Induk Mahasiswa 06071006021

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

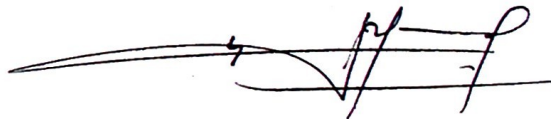
Disetujui untuk Skripsi setelah Ujian Akhir Program

Pembimbing 1,



**Dr. Subadiyono, M.Pd.
NIP. 195607251982031003**

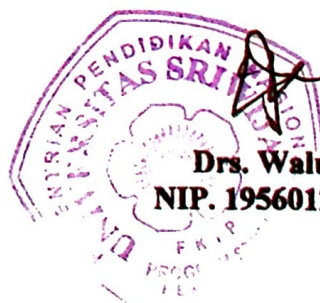
Pembimbing 2,



**Drs. Syamsuramel, M.Kes.
NIP. 196303081087031003**

Disahkan

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan,



**Drs. Waluyo, M. Pd.
NIP. 195601241984031001**

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Kamis

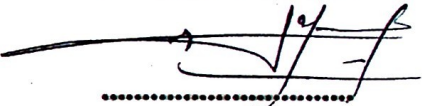
Tanggal : 2 Agustus 2012

TIM PENGUJI

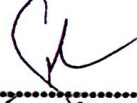
1. Ketua : Dr. Subadiyono, M.Pd.


.....

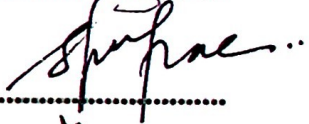
2. Sekretaris : Drs. Syamsuramel, M.Kes


.....

3. Anggota : Dr. Sukirno


.....

4. Anggota : Drs. Afrizal, M.Kes

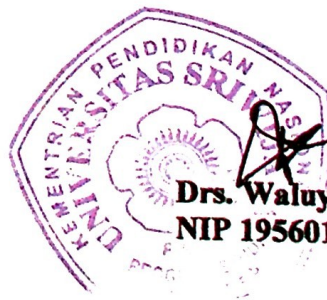

.....

5. Anggota : Drs. Muhaimin


.....

Inderalaya, 10 Agustus 2012

**Diketahui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan,**



**Drs. Waluyo, M. Pd
NIP 195601241984031001**

SURAT PERNYATAAN

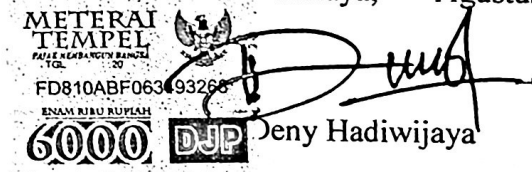
Nama : Deny Hadiwijaya
Nim : 06071006021
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Beban *Bench Press* Terhadap Peningkatan Hasil Tolak Peluru pada Siswa Putra Kelas X di SMA Negeri 6 Palembang.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data informasi, interpretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan. Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun perguruan tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidak benaran dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Indralaya, Agustus 2012


METERAI
TEMPEL
PAJAK PENGALANGAN BANGUNAN
TGL. 20
FD810ABF06349326
ENAM RIBU RUPIAH
6000
DJP

Deny Hadiwijaya

Nim. 06071006021

" Dengan senantiasa mengharapkan rahmat dan ridho Allah SWT, skripsi ini ku persembahkan kepada :

- ❖ Kedua orang tuaku tercinta, ayahku (Abi Hurrairah) dan ibuku (Siti Fatimah) yang selalu mendoakan dan memberikan semangat bagiku untuk menjadi yang terbaik,
- ❖ Kedua saudariku ayukku (Desi Melani Ekalia) dan adikku (Vivin Oktaviani) terima kasih atas semangat dan dukungan kalian, serta keluarga besarku, uwakku, bibiku, pamanku, dan sepupu-sepupuku yang selalu memotivasiku.
- ❖ Pelatih atletikku (Bastoni) dan teman-teman atletik yang memberikan semangat dan tempat bertukar pikiran.
- ❖ Semua guru serta dosen yang telah berjasa dalam mendidik dan membagikan ilmu kepadaku dengan tulus.
- ❖ Teman-teman seperjuangan SevenJaz (bayu, asro, etak, hikmah, dwi, rini, kika, fitri, happy, maizan, theo, rido, doni, saad, aan, gulu, bejonk, feri, faisal, febrri, solehan, mirza, david, aswar, indro, angga, maulana, wawan, ari, ryan, goen, bambang, cecep, Alvin, amrius, duo arif, duo andre, soga, jutri, fatan, jefri, lizon, rendi, dan cawing).
- ❖ Seluruh mahasiswa Penjaskes Unsri, yang ada di indralaya maupun di kampus bukit, jaga selalu kekompakkan sebab kita ini "satu untuk semua, semua untuk satu".
- ❖ Almamaterku.

Motto

- ❖ Jika kau belum bisa membahagiakan orang lain, setidaknya jangan sampai menyusahkan orang lain.
- ❖ Satu untuk semua, semua untuk satu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan hidayah-Nya jualah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam kepada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW, keluarga, sahabat dan sahabiah, serta pengikutnya, Amin.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna mencapai gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada ibu Prof. Dr. Badia parizade, M.B,A sebagai rektor Unsri, Dekan Fkip Unsri Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A.Ph.D dan ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Drs. Waluyo, M.Pd, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada bapak Dr. Subadiyono, M.Pd. dan bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Selain itu penulis juga mengucapkan terima kasih: kepada bapak Drs. Iyakrus, M.Kes. bapak Drs. Djumadin Syafril, M.Pd. ibu Dra Hartati, M.Kes. bapak Drs. Syafarudin, M.Kes. bapak Drs. Afrizal, M.Kes. bapak Drs. Meirizal Usra, M.Kes. bapak Drs. Sy. Muherman, M.Pd. bapak Dr. Sukirno. ibu Prof. Dr. Hj. Fauziah N.K.Sp.RM.MPH. bapak Drs. Muhaimin. Ibu Dra. Marsyiem, M.Kes. bapak Drs. Giartama, M.Pd. bapak Drs. Maskur Ahmad, M.Kes. bapak Drs. Arwinskyah, M.Kes. bapak Kating, dan juga kepada seluruh Staf pengajar yang telah memberikan pengetahuan dan ilmu sehingga penulis dapat menyelesaikan kuliah dengan baik.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan trima kasih kepada Bapak Drs H. Pujiono Rahayu, MM. selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 6 Palembang, Bapak

Selamat, Spd selaku guru Penjaskes SMA Negeri 6 Palembang dan siswa-siswa kelas X SMA Negeri 6 Palembang yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini.

Tidak lupa kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Indralaya, Agustus 2012

Penulis

D.H



DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Atletik.....	6
2.2 Tolak Peluru.....	8
2.2.1 Tahapan Melakukan Tolak peluru.....	7
2.2.2 Standar Prestasi Tolak Peluru yang Disarankan.....	17
2.3 Latihan.....	17
2.3.1 Prinsip prinsip Latihan.....	18
2.3.2 Tujuan Latihan.....	19
2.3.3 Program Latihan.....	20
2.4 Prinsip-prinsip Latihan Weight Training (Latihan Beban).....	21
2.5 Bench Press.....	23
2.5.1 Manfaat Latihan Bench Press.....	23
2.5.2 Tahap Melakukan Bench Press.....	25
2.6 Otot dalam Latihan Bench Press.....	27
2.7 Kerangka Pikir.....	28
2.8 Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian.....	29
3.2 Variabel Penelitian.....	29
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	29
3.4 Tempat Penelitian.....	30
3.5 Polulasi dan Sampel Penelitian.....	30
3.5.1 Polulasi Penelitian.....	30
3.5.2 Sampel Penelitian.....	30

3.6 Rancangan Penelitian.....	31
3.7 Rancangan Latihan.....	31
3.8 Teknik dan Prosedur pengumpulan Data.....	33
3.8.1 Pengumpulan Data Kemampuan Tolak Peluru.....	33
3.9 Teknik Analisis Data.....	34
3.1 Uji Normalitas.....	34
3.8.2 Uji Homogenitas.....	35
3.8.3 Uji Hipotesis.....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	37
4.1.1 Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	37
4.1.2 Deskripsi Data Hasil Tes.....	37
4.1.2.1 Deskripsi Data Hasil Tes Kelompok Eksperimen.....	38
4.1.2.2 Deskripsi Data Hasil Tes Kelompok Kontrol.....	39
4.1.3 Uji Normalitas Data.....	41
4.1.4 Uji Homogenitas.....	42
4.1.5 Analisis Data.....	42
4.1.6 Pengujian Hipotesis.....	43
4.2 Pembahasan.....	39
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	52
5.2 Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Standar Prestasi Tolak Peluru Putra.....	17
Tabel 2. Standar Prestasi Tolak Peluru Putr1.....	17
Tabel 3. <i>Mean</i> Data Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> dari kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	42
Tabel 4. Uji Normalitas, Homogenitas, dan Hipotesis Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	43
Tabel 5. Waktu Latihan.....	65
Tabel 6. Program Latihan.....	65
Tabel 7. Kemampuan Maximum Tolak Peluru.....	72
Tabel 8. Data Hasil <i>Pretest</i> Kemampuan Tolak Peluru Kelompok Eksperimen.....	74
Tabel 9. Data Hasil <i>Pretest</i> Kemampuan Tolak Peluru Kelompok Kontrol.....	75
Tabel 10. Pengelompokkan Sample Berdasarkan Peringkat Hasil Tes...	76
Tabel 11. Pengelompokan Sampel dengan Sistem <i>Ordinal Pairing</i>	77
Tabel 12. Data hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.....	78
Tabel 13. Data Hasil <i>posttest</i> Kemampuan Tolak Peluru Kelompok Eksperimen.....	79
Tabel 14. Data Hasil <i>Posttest</i> Kemampuan Tolak Peluru Kelompok Kontrol.....	80
Tabel 15. Tabel Interval dari Data <i>pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	81
Tabel 16. Tabel Interval dari Data <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	83
Tabel 17. Tabel Interval dari Data <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	85
Tabel 18. Tabel Interval dari Data <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	87
Tabel 19. Perhitungan Uji Homogenitas.....	89
Tabel 20. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	91
Tabel 21. Harga Kritik Chi Kuadrat.....	94
Tabel 22. Distribusi t.....	95

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Tolak Peluru.....	7
Gambar 2. Gerakan Tolak Peluru.....	8
Gambar 3. Cara Memegang Peluru yang Benar.....	9
Gambar 4. Gerakan Meluncur.....	11
Gambar 5. Gerakan Meluncur dalam Posisi Siap Menolak Peluru.....	12
Gambar 6. Posisi Kaki	13
Gambar 7. Menolakkan Peluru.....	15
Gambar 8. Tahapan Persiapan Melakukan Bench Press.....	25
Gambar 9. Gerakan ke Bawah.....	26
Gambar 10. Gerakan ke Atas.....	26
Gambar 11. Gerakan Penahan Bar.....	27
Gambar 12. Otot dalam Latihan Bench Press.....	27
Gambar 13. Rancangan Penelitian.....	31
Gambar 14. Diagram Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	38
Gambar 15. Diagram Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	39
Gambar 16. Diagram Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	40
Gambar 17. Diagram Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	41
Gambar 18. Tempat Penelitian.....	61
Gambar 19. Siswa Sedang Melakukan Pemanasan.....	61
Gambar 20. Peneliti Sedang Memberikan Contoh Gerakan Tolak Peluru....	62
Gambar 21. Siswa Melakukan Test Tolak Peluru.....	62
Gambar 22. Peneliti Mengamati Sample Melakukan Test Tolak Peluru.....	63
Gambar 23. Pengukuran Hasil Tolak Pelu.....	63
Gambar 24. Kelompok Eksperimen Melakukan Latihan Beban <i>Bench Press</i> 64	
Gambar 25. Perlengkapan Penelitian (Barrbel, Peluru, dan Meteran).....	64

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Riwayat Hidup.....	56
Lampiran 2. Rencana Usul Judul.....	57
Lampiran 3. SK Pembimbing.....	58
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	59
Lampiran 5. Surat Penelitian dari Dinas Pendidikan Palembang.....	60
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	61
Lampiran 7. Program Latihan.....	65
Lampiran 8. Kemampuan Maximum Bench Press.....	72
Lampiran 9. Surat Keterangan Penelitian dari SMA Negeri 6 Palembang.	73
Lampiran 10. Data Hasil <i>Pretest</i>	74
Lampiran 11. Teknik Sampling.....	76
Lampiran 12. Sistem <i>Ordinal Pairing</i>	77
Lampiran 13. Data Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	78
Lampiran 14. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	79
Lampiran 15. Uji Normalitas Data <i>Pretest</i>	81
Lampiran 16. Uji Normalitas Data <i>Posttest</i>	85
Lampiran 17. Uji Homogenitas.....	89
Lampiran 18. Uji Hipotesis.....	91
Lampiran 19. Harga Kritik Chi Kuadrat.....	94
Lampiran 20. Tabel Distribusi t.....	95
Lampiran 21. Kartu Bimbingan.....	96

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan beban *bench press* terhadap peningkatan hasil tolak peluru pada siswa putra kelas X di SMA Negeri 6 Palembang. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan *pretest-posttest randomized control group design* dengan variabel bebas latihan beban *bench press*, variabel terikat jauhnya tolakkan dalam melakukan tolak peluru, dan variabel kendali jenis kelamin menggunakan siswa putra. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X yang berjumlah 48 siswa yang dipilih dengan teknik *Sampling* dan untuk menentukan kelompok eksperimen dan kontrol peneliti menggunakan teknik *simple random sampling* dengan sistem *ordinal pairing*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah tes. Pada setiap kelompok, tes diberikan di awal sebelum perlakuan dan di akhir setelah diberi perlakuan. Perlakuan di kelompok eksperimen berupa latihan beban *bench press*, Setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu kelompok eksperimen mengalami peningkatan hasil tolak peluru. Berdasarkan analisis data dengan cara statistik *uji t* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ di dapat $t_{hitung} = 12,294$ dan $t_{tabel} = 2,377$, apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga $t_{hitung} = 12,294 > t_{tabel} = 2,377$ dengan demikian H_a yang diajukan dapat diterima kebenarannya, bahwa latihan beban *bench press* berpengaruh terhadap peningkatan hasil tolak peluru pada siswa putra kelas X di SMA Negeri 6 Palembang.

Kata kunci: Hasil tolak peluru, latihan beban *bench press*.



BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Atletik adalah aktivitas jasmani yang kompetitif, meliputi beberapa nomor-nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar (IAAF, 1993:1). Menurut Djumidar (2008:13) atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis seperti: jalan, lari, lempar, dan lompat. Olahraga ini, dalam budaya Inggris dan beberapa budaya lain dikenal dengan istilah *track and field* yang artinya lintasan dan lapangan. Seorang olahragawan yang menekuni olahraga atletik disebut dengan atlet (*athlete*). Keseluruhan perlombaan atletik dilakukan di lapangan yang disediakan secara khusus. Karena itulah stadion atletik harus mempunyai arena untuk berlari melompat dan melempar. Lapangan tersebut biasanya ditanami rumput tebal dan dikelilingi oleh lintasan lari berbentuk oval sepanjang 400 meter.

Atletik merupakan cabang olahraga yang memerlukan kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan yang terdiri atas nomor-nomor jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik sering disebut salah satu induk olahraga karena gerakan tubuh pada olahraga atletik yang meliputi lari, lompat, dan lempar merupakan dasar gerakan bagi semua cabang olahraga. Oleh sebab itu cabang olahraga atletik merupakan cabang olahraga yang sangat penting dalam kehidupan manusia, baik sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani, juga sebagai sarana berprestasi baik dinomor lari, jalan, lompat, dan lempar.

Olahraga ini tumbuh dan berkembang bersamaan dengan kegiatan manusia sehari-hari karena berlari, melompat, dan melempar merupakan kegiatan tak terpisahkan dalam aktivitas hidup manusia. Atletik sudah bisa diberikan kepada anak-anak sejak usia dini. Pada usia anak sekolah dasar sudah boleh berlatih atletik melalui bentuk-bentuk latihan yang dikaitkan dengan kegiatan bermain pada even-even yang sama (Sukirno, 2012:19), dengan harapan anak dapat menanamkan nilai-nilai yang



terkandung di dalamnya yaitu: sportif, disiplin, fair, jujur, kerja sama, perjuangan, kesabaran, teliti, tekun, percaya diri, dan tanggung jawab.

Tolak peluru merupakan salah satu nomor lempar pada cabang olahraga atletik yang memerlukan kekuatan otot tubuh yang besar terutama kekuatan otot lengan, maka diperlukan latihan beban untuk meningkatkan kekuatan otot tubuh. Melempar sejauh mungkin merupakan tujuan dari melempar (IAAF, 1994:71). Tolak peluru diadakan sebagai nomor terpisah untuk putra dan putri dan juga sebagai bagian dari dasalomba dan saptalomba. Selama bertahun-tahun, nomor ini telah didominasi oleh atlet yang kuat dan bertubuh besar. Tetapi ukuran dan kekuatan sendiri tidak cukup untuk penampilan yang baik dalam nomor-nomor ini. Ketangkasan dan ketepatan waktu juga sama pentingnya. Menurut Fred (2008:48-49) dalam semua lomba lempar termasuk tolak peluru, kecepatan benda yang dilepaskan memainkan peranan yang penting dan menentukan sejauh mana hasil tolakan. Telah dibuktikan bahwa dalam tolak peluru, peningkatan kecepatan awal sebanyak 10%, akan menyebabkan penambahan jarak sekitar 21% (Fred, 2008:49). Oleh sebab itu perlunya latihan yang benar agar peningkatan prestasi tolak peluru dapat meningkat terutama di sekolah.

Pada kenyataannya tolak peluru merupakan cabang olahraga yang kurang diminati oleh para siswa, ini dapat dilihat dari setiap perlombaan atletik nomor lempar termasuk tolak peluru selalu sedikit jumlah pesertanya. Hal ini wajar terjadi karena sebagian besar sekolah tidak menerapkan ekstrakurikuler atletik. Menurut pengalaman saya sebagai penulis, selama saya bersekolah pemberian materi tolak peluru di sekolah tidak dapat maksimal diberikan. Kebanyakan guru olahraga tidak memberikan materi yang benar tentang tolak peluru hanya secara teori saja. Hal tersebut dikarenakan guru olahraga lebih suka memberikan materi atletik hanya pada nomor lari dan lompat saja sehingga pengetahuan siswa tentang tolak peluru sangat minim, dan juga tolak peluru kalah populer dibandingkan olahraga permainan.

Untuk saat ini prestasi tolak peluru atlet Sumatera Selatan pada tingkat nasional kalah bersaing dengan daerah lain, hal ini dapat dilihat dari tidak adanya atlet tolak peluru di Sekolah Olahraga Sriwijaya saat ini sehingga jarang sekali atlet

dari Sumatera Selatan dikirim untuk mengikuti event tolak peluru tingkat nasional. Gambaran yang dihasilkan oleh atlet tingkat pelajar dari Sumatera Selatan pada nomor tolak peluru yang belum mampu bersaing dengan atlet dari daerah lain, hal tersebut tentu perlu dicermati oleh semua pihak yang terkait dalam pembinaan olahraga di Sumatera Selatan untuk mencari jalan keluar daripada permasalahan yang dihadapi. Dari berbagai masalah-masalah yang dihadapi dalam pembinaan olahraga, yang antara lain adalah masih terbatasnya bentuk-bentuk latihan dan juga jarangnyanya pembelajaran tolak peluru untuk menarik minat siswa.

Menurut Harsono (1988:185) Latihan beban adalah latihan-latihan sistematis dengan menggunakan beban berupa alat yang digunakan sebagai tahanan terhadap kontraksi otot untuk mencapai tujuan tertentu. Jess (2007:17) menyatakan bahwa, banyak sekali jenis latihan atau metode yang bisa dipilih dalam latihan-latihan menggunakan beban. Misalnya: latihan angkat berat, latihan isometrik, latihan isokinetik, latihan dengan katrol, latihan lompat tali dengan menggunakan jaket atau ikat pinggang pemberat, latihan dengan patner, dan latihan melempar dengan beban yang lebih berat dari seharusnya, salah satunya adalah bench press. Di sekolah-sekolah latihan beban jarang sekali dilaksanakan. Hal tersebut terjadi karena minimnya sarana dan prasarana untuk alat yang digunakan.

Bench press merupakan salah satu latihan beban yang bertujuan untuk memperkuat otot lengan. Menurut Harsono (1988:210) *bench press* adalah berbaring pada punggung dengan beban di atas dada, kemudian dorong beban tegak lurus ke atas hingga lengan lurus.

Pada observasi awal, saat peneliti mengamati saat siswa mempraktekan gerakan tolak peluru di SMA (Sekolah Menengah Atas) Negeri 6 Palembang peneliti melihat bahwa rata-rata siswa kelas X tidak dapat melakukan *tolak peluru* dengan tepat, sehingga hasil tolakan tidak optimal dan jarak yang dihasilkan masih di bawah standar prestasi yang disarankan oleh Gerry (2003:221) kategori baik. Banyak siswa yang melempar peluru bukan menolaknya karena mereka menganggap peluru yang digunakan terlalu berat, sehingga peneliti menemukan masalah apakah yang

menyebabkan *tolak peluru* siswa tersebut tidak dapat dilakukan dengan tepat? Apakah kekuatan tangan mereka lemah?. Terkait dengan fenomena itu, peneliti berupaya menawarkan latihan yang diduga dapat mengatasi permasalahan tersebut, yaitu dengan memberikan latihan beban bench press.

Dengan adanya teori, kenyataan di lapangan, masalah dan untuk mengetahui informasi yang jelas tentang apa yang telah diutarakan di atas maka perlu adanya suatu pembuktian. Kemudian penulis tertarik melakukan penelitian ini, penulis ingin melakukan penelitian di SMA Negeri 6 Palembang karena dari observasi awal kemampuan tolak peluru siswa putra kelas X masih di bawah standar karena kebanyakan yang menganggap peluru yang digunakan cukup berat untuk ditolakan sehingga jarak yang dihasilkan tidak maksimal, dan juga berdasarkan wawancara peneliti dengan guru mata pelajaran pendidikan jasmani, sekolah ini minim prestasi di cabang atletik nomor tolak peluru, maka penulis akan mengadakan penelitian yang lebih lanjut mengenai hal tersebut mengenai “Pengaruh latihan beban bench press terhadap peningkatan hasil tolak peluru pada siswa putra kelas X di SMA Negeri 6 Palembang”.

1.2 Identifikasi Masalah

Kemampuan tolak peluru siswa putra kelas X SMA Negeri 6 Palembang sangatlah kurang, mungkin karena kurangnya latihan yang dilakukan di sekolah ini, mungkin karena sarana dan prasaran untuk latihan tidak ada, mungkin kurangnya kekuatan otot lengan.

1.3 Batasan Masalah

Mengingat keterbatasan waktu dan agar penelitian ini tidak terlalu luas maka penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh latihan Beban bench press terhadap peningkatan hasil tolak peluru pada siswa putra kelas X di SMA Negeri 6 Palembang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh latihan beban *bench press* terhadap peningkatan hasil tolak peluru pada siswa putra kelas X di SMA Negeri 6 Palembang?.
2. Apakah ada peningkatan hasil tolak peluru siswa putra kelas X di SMA Negeri 6 Palembang apabila diberikan latihan beban *bench press*.

1.5 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian pasti ada yang ingin dicapai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan beban *bench press* dapat meningkatkan hasil tolak peluru pada siswa putra kelas X di SMA Negeri 6 Palembang.

1.6 Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini penulis berharap dapat memberikan manfaat serta menjadi masukan :

1. Sebagai bahan masukan bagi para pendidik (guru) olahraga dalam melatih dan mengajar.
2. Bagi para peneliti lain dapat dijadikan sebagai bahan acuan apabila melakukan penelitian yang sejenis.
3. Sebagai pengalaman dalam melakukan penelitian sekaligus uji kemampuan dalam melakukan kajian ilmu.
4. Dapat mengetahui seberapa besar pengaruh latihan beban *bench* terhadap peningkatan hasil tolak peluru pada siswa putra di SMA Negeri 6 Palembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- A. Carr, Gerry. 2003. *Atletik untuk Sekolah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Baechle, T.R., & Barney, R. *Latihan Beban: Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Bompa, Tudor O. 1986. *Theory and Methodology of Training. The Key To Athletic Performance*. Dubuque, Kendal/Hunt Publishing.
- Delavier, Federic. 2005. *Strength Training Anatomy 2nd Edition*. Human Kinetic
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1978. *Tuntunan Mengajar Atletik*. Jakarta: Proyek Pembinaan Permasalahan dan Pembibitan Olahraga.
- Djumidar. 2008. *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Jarver, Jess. 2007. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya.
- McMane, Fred. 2008. *Dasar-dasar Atletik*. Bandung: Angkasa.
- IAAF. 1993. *Pedoman Kepada Teori Pelatihan*. Jakarta: PB. PASI.
- *Pedoman Dasar Melatih Atletik*. Jakarta: PB. PASI.
- IAAF. 1994. *Teknik-teknik Atletik dan Tahap-tahap Mengajarkan*. Jakarta: PB. PASI.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sukirno. 2012. *Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Palembang: Unsri

Zainuddin, Muhammad. 1988. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya: Erlangga.

-----\http://duniafitnes.com/fitness-2/5-manfaat-berlatih-bench-press.html
(diakses pada tanggal 1 April 2012)

-----http://ws-or.blogspot.com/2011/05/tolak-peluru.html (diakses pada
tanggal 12 Oktober 2011)