

PENGARUH KECEPATAN GERAK AWALAN TERHADAP KEMAMPUAN LEMPAR LEMBING PADA SMA N 1 INDRAMAJAYA KABUPATEN PIDIE

Muhammad¹, Sumarjo²

Email: muhammad@unigha.ac.id, sumarjo@unigha.ac.id
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jabal Ghafur

ABSTRAK

Lempar lembing merupakan nomor atletik yang lebih terperinci dan bagian dari nomor lempar. Seorang pelempar lembing membutuhkan pengkoordinasian gerakan dan kemampuan mengalihkan kecepatan menjadi kekuatan maksimal dalam melakukan lemparan untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui besarnya pengaruh kecepatan awalan terhadap kemampuan lempar lembing. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melaksanakan tes lempar lembing dan tes lari cepat 50 meter terhadap atlet SMA N 1 Indrajaya Kabupaten Pidie dengan jumlah sampel 8 orang dan merumuskan hipotesis nul serta menghitung koefisien korelasi product moment sebagai tolok ukur pemecahan. Hasil dicapai menunjukkan bahwa r -tes $-0,06$ sedangkan $r = 0,707$. Dengan demikian r -tes $< r$. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Tidak Terdapat pengaruh yang berarti antara kecepatan awalan terhadap kemampuan lempar lembing atlet SMA N1 Indrajaya” diterima. Tegasnya berdasarkan dengan bukti-bukti yang telah dikumpulkan menunjukkan bahwa menolak hipotesis nul (H_0) yang diajukan artinya tidak terlalu berdampak positif kecepatan awalan terhadap nomor lempar lembing.

Kata Kunci : Pengaruh, Kemampuan, Awalan, Lempar Lembing

PENDAHULUAN

Kalau kita melihat kejadian-kejadian dalam sejarah sepanjang masa, membuktikan bahwa pendidikan olahraga memegang peranan penting dalam peri kehidupan dan pembangunan bangsa. Pendidikan olahraga adalah merupakan suatu sistim pendidikan yang diperguna-kan manusia di dalam usahanya menyiapkan calon warga masyarakat ke arah kedewasaan. Pendidikan olahraga juga membina, memupuk jiwa sportif, toleran, militan, cinta damai, cinta tanah air dan jiwa patriotik yang sempurna.

Dalam rangka mengembangkan dan membina fisik maupun mental, seharusnya manusia selalu melakukan kegiatan olahraga agar kesejahteraan pribadi dapat dipertahankan. Jadi olahraga merupakan kegiatan manusia yang wujudnya sesuai dengan kodrat yang dianugerahkan Tuhan. Maka dalam hal mengembangkan dan membina fisik serta mental manusia perlu berolahraga demi kesejahteraan hidup pribadi dan masyarakat sehingga pemerintah sangat mendukung kegiatan olahraga baik dalam lembaga pendidikan maupun dalam organisasi kemasyarakatan.

Olahraga pendidikan bertitik tolak kepada gerakan manusia bertujuan untuk membentuk pribadi manusia yang dapat berdiri sendiri serta penuh kreatif dan merupakan suatu nilai sosial yang sama pentingnya dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa.

Maka penyelenggaraan pendidikan sebagai proses pembinaan setiap manusia yang berlangsung seumur hidup sehingga peranan olahraga dalam rangka perkembangan dan pertumbuhan manusia seutuhnya adalah mutlak, disamping untuk dapat bekerja sama di dalam mengembangkan ketrampilan yang sesuai menurut bidangnya masing-masing.

Pendidikan jasmani sebagai bagian dari usaha pemerintah untuk membangun manusia seutuhnya yang merupakan salah satu sisi dari pada tujuan pembangunan nasional. Maka pemerintah melalui lembaga pendidikan memasilkkan pendidikan jasmani kedalam garis-garis besar program pengajaran sebagai salah satu mata pelajaran yang wajib diikuti mulai dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi sebagaimana dijelaskan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1994 : 155) yaitu:

Siswa memiliki pengetahuan kesadaran, kemampuan dan kesegaran melakukan kegiatan olahraga dan kegiatan kesehatan. untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang serasi dan optimal guna meningkatkan kehidupan. sehari-hari, baik bagi dirinya sendiri, masyarakat dan lingkungan.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga yang diberikan disekolah merupakan suatu kewajiban yang harus diikuti atau dipelajari oleh para siswa dan telah ditetapkan dalam kurikulum. Dengan mengikuti pelajaran olahraga diharapkan para siswa memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan baik jasmani maupun rohani dalam kehidupan pribadi dan masyarakat lingkungan. Hal ini dapat ditempuh melalui berbagai cabang olahraga yang berkembang dilingkungan masyarakat seperti atletik, permainan, olahraga bela diri, olahraga air dan olahraga rekreasi.

Dari sekian banyak cabang olahraga di Sekolah dan olahraga yang berkembang di masyarakat, olahraga atletik merupakan olahraga yang sangat dominan diantara cabang olahraga yang lain karena olahraga atletik adalah olahraga tertua dan merupakan induk dari semua cabang olahraga sebab dalam atletik terdapat semua gerakan cabang olahraga lain. Dengan kata lain bahwa setiap cabang olahraga mengandung unsur-unsur atletik karena atletik terdiri dari jalan, lari, lempar dan lompat.

Dari uraian-uraian di atas dapat kita simpulkan bahwa cabang olahraga atletik merupakan dasar dari cabang olahraga yang lain. Diantara nomor-nomor atletik yang ada,

penulis akan mengangkat nomor lempar lembing sebagai pokok penulisan dalam penelitian ini. Dari konsep diatas dapat disimpulkan bahwa cabang olahraga atletik merupakan dasar dari semua cabang olahraga, yang di dalamnya terdapat gerakan-gerakan dasar yang dilakukan oleh manusia dalam kegiatan sehari-hari seperti, jalan, lari, lompat dan lempar. Diantara nomor-nomor atletik tersebut penulis akan membahas nomor lari dan lempar, yaitu lari sprint dan lempar lembing.

Lempar lembing merupakan nomor atletik yang lebih terperinci dan bagian dari nomor lempar. Berat lembing 600 gram untuk putri dan untuk putra 800 gram, tidak terikat kepada besar kecilnya tubuh seorang pelempar untuk dapat berprestasi. Moeh. Soebroto (1991 : 127) mengatakan: "Dalam lempar lembing, asal saja seorang pelempar mempunyai kecepatan yang tinggi, besarnya badan tentu mempunyai peluang yang lebih baik".

Dengan demikian jelaslah bahwa besar badan tidak begitu menentukan dalam pencapaian prestasi lempar lembing tetapi juga ditentukan oleh kecepatan dan koordinasi gerakan untuk dapat memindahkan atau mengalihkan kecepatan menjadi kekuatan.

Kecepatan dan penguasaan teknik lari yang benar dapat berpengaruh sebagai mekanisme dalam lempar lembing baik dengan menggunakan gaya Finlandia atau gaya Amerika yang keduanya harus memanfaatkan kecepatan sebagai awalan lempar lembing, sebagaimana disebutkan oleh Moeh. Soebroto (1991 : 130) yaitu "Langkah silang satu kali sudah cukup untuk mengatur lembingnya ditempatkan pada posisi yang diinginkan, silang lebih dari satu kali justru malah memperlambat awalan saja". Maka jelas bahwa kecepatan sangat diperlukan dalam pencapaian prestasi maksimal dalam lempar lembing.

METODE PENELITIAN

Dari uraian di atas dapat dikatakan bahwa tujuan utama penelitian deskriptif ialah melukiskan suatu keadaan atau kejadian pada saat penelitian berlangsung. Penelitian ini selain mendeskripsikan tingkat *physical fitness* dan ketrampilan bermain bolavoli di SMA Negeri 1 Indrajaya, juga mencoba menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi antara *physical fitness* dengan cabang olahraga bolavoli yang dilaksanakan oleh guru Penjaskes dalam mengembangkan kemampuan profesionalnya.

Dengan menggunakan analisis, maka proses pengumpulan data dan penyajian hasil-hasil penelitian tidak hanya bertumpu pada hal-hal yang nampak saja, tetapi juga melihat faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan pelatihan yang dilaksanakan oleh guru mata pelajaran Penjaskes terhadap pembelajaran cabang olahraga bolavoli. Langkah-langkah yang

dilakukan meliputi kegiatan menetapkan masalah, meninjau literatur yang sesuai atau yang ada hubungannya dengan masalah, memilih sampel, mengumpulkan data, menganalisis data menginterpretasikan dan menarik kesimpulan. Penelitian ini bermaksud untuk menguji suatu hipotesis tertentu, dan juga mencoba untuk menggambarkan atau mengungkapkan praktek-praktek.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis ditolak. Dengan demikian hipotesis nihil (H_0) yang menyatakan bahwa “Tidak terdapat hubungan antara kesegaran jasmani dengan keterampilan bermain bolavoli” ditolak. Tegasnya, berdasarkan bukti-bukti yang terkumpul menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan keterampilan bermain bolavoli, dan bukan disebabkan oleh kesalahan sampling.

Dalam hal ini akan dibahas tentang hasil penelitian yang telah dilakukan, bahwa dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi para pemain akan memiliki kemampuan dan kelincahan serta lebih mudah dalam keterampilan bermain. Dengan kata lain tingkat kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting untuk pembinaan teknik dasar dalam bermain bolavoli guna mencapai prestasi maksimal. Seorang pemain bolavoli harus melatih semua jenis pukulan seperti, service, passing, smash, dan lain-lain. Semua pukulan itu harus dikuasai dengan baik, sebab tanpa menguasai dasar semua pukulan tidak mungkin dapat bermain dengan baik.

KESIMPULAN

1. Kesegaran jasmani dalam permainan bolavoli merupakan faktor penentu dalam melakukan setiap gerakan eksplosif ataupun kemampuan *endurance* pada saat melaksanakan kegiatan dalam permainan bolavoli, sehingga para atlet bolavoli tidak kelelahan dan panik bila bertanding di bawah tekanan serta melalui *rally* permainan yang memakan waktu lama.
2. Untuk dapat meraih suatu prestasi, teknik-teknik utama seperti pukulan smas, blocking dan passing harus benar-benar dikuasai, karena pada permainan bolavoli sangat diperlukan dukungan dengan kemampuan memiliki teknik dasar untuk dapat melakukan berbagai gerakan, seperti kelincahan secara lebih cepat dan secara lebih tepat, serta tingkat kesegaran jasmani yang optimal.

3. Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilaksanakan, maka kesegaran jasmani terhadap keterampilan bermain bolavoli terdapat hubungan yang signifikan dan bukan disebabkan oleh kesalahan sampling.
4. Sehubungan dengan hasil yang diperoleh bahwa “hipotesis ditolak”. Artinya, adanya korelasi yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan pada permainan bolavoli.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Abdullah, Arma. (1995). *Olahraga Untuk Pelatih, Pembina dan Penggemar*. Jakarta : Sastra Hudaya
- Amari. (1993). *Tes dan Pengukuran Dalam Bidang Olahraga*. Surabaya : Toko Makmur.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Universitas Syiah Kuala. (1985). *Pedoman Akademik Buku II Pedoman Penulisan Skripsi dan Resensi Buku*. Darussalam Banda Aceh : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Hadi, Sutrisno. (1986). *Statistik 2*. Jogyakarta : Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi Univeritas Gajah Mada.
- Hasnan, Said (1987). *Tes Keterampilan Bermain Bolavoli*. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, Departemen Pendidikan dan kebudayaan, Jakarta.
- Noer, A. Hamidsyah. (1993). *Kepelatihan Dasar*. Jakarta : Universitas Terbuka, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Robinson Bonie. (1984). *Bolavoli Bimbingan Petunjuk dan Teknik Bermain*. Dhahara Prize, Jakarta.
- Soekirman, R. (1992). *Dasar Olahraga Untuk Pembina Pelatih dan Penggemar*. Jakarta : PT. Midas Surya Grafindo.
- Sudjana, (1986). *Metode Statistik*. Edisi keempat, Penerbit: Tarsito Bandung.
- Suharno, HP, (1991) Metodik Melatih Permainan Bolavoli. IKIP, Jakarta.
- Surakhmad, Winarno. (1986). *Metode Penelitian Ilmiah*. Jakarta : Sastra Hudaya.
- Theo Klein Mann, (1984). *Bolavoli Pembinaan Teknik, Taktik dan Kondisi*. Dicitak Oleh : Percetakan PT. Gramedia, Jakarta.