



HUBUNGAN INDEK MASSA TUBUH (IMT) DENGAN TOLAKAN CABANG OLAHRAGA ATLETIK NOMOR TOLAK PELURU SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 1 PURWONEGORO KABUPATEN BANJARNEGARA

Bagus Dwi Harjanto[✉], Eri Pratiknyo Dwi Kusworo, Musyafari Waluyo

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Oktober 2013

Disetujui November 2013

Dipublikasikan

Desember 2013

Keywords:

Body Mass Index; Shot Put;

Abstrak

Prestasi olahraga diperoleh karena berbagai faktor antara lain : bakat, keahlian, dan latihan. Tolak peluru merupakan olahraga atletik yang dipertandingkan dalam tahap nasional maupun internasional. Pada cabang olahraga atletik cabang tolak peluru dibutuhkan daya ledak otot. Pelari jarak jauh, atlet lompat tinggi, lompat jauh, dan pemain basket cenderung memerlukan sifat *ectomorphy* (tinggi kurus) lebih banyak dan lebih sedikit memiliki sifat *endomorph* (pendek gemuk). Terlepas dari dua sifat tersebut, olahragawan mempunyai sifat *mesomorphy* (postur ideal) di atas rata-rata. Berdasarkan pada latar belakang ini, maka permasalahan pada penelitian ini adalah hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan tolakan pada cabang olahraga tolak peluru. Sedangkan tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan IMT dengan hasil tolak peluru. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Purwonegoro Kabupaten Banjarnegara. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa IMT tidak memiliki hubungan dengan hasil tolakan karena atlet tolak peluru harus memiliki IMT yang ideal di atas rata-rata. Saran yang diinginkan pada penelitian ini adalah IMT bukan satu-satunya hal yang harus diperhatikan. Pada saat pemilihan dan pengembangan atlet tolak peluru pada khususnya yang perlu diperhatikan adalah pola asupan gizi dan metode pelatihan atlet untuk mengembangkan kemampuan power tolakan.

Abstract

Sporting achievements gained because various factors such as: talent, skill, and training. Shot put is an athletics which competed in the national and international stage. In the athletic sports branch takes shot needed explosive muscle power. Distance runners, athletes high jump, long jump, and basketball players tend to require ectomorphy properties (tall and thin) more and less endomorphy properties (short fat). Apart from these two properties, athletes have the nature of mesomorphy (ideal posture) above average. Based on this background, the problem in this study is the relationship of body mass index (IMT) with repercussion on sports shot put. While the purpose of this study was to determine the relationship of IMT with the shot put. This study population is a class XI student SMA N 1 Purwonegoro. The results of this study showed that IMT had no association with the repulsion because shot put athlete must have an ideal IMT with above average. Advice may be desired in this study were IMT is not one thing has to watched. At the time of selection and development of athletes in the shot put in particular to note is the pattern of nutrient intake and methods of training athletes to develop power repulsion.

© 2013 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: FIK-UNNES.SMG.@yahoo.com

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga atletik pada masa sekarang mengalami kemajuan yang pesat, hal ini terbukti dengan kemajuan ilmu dan teknologi yang berhubungan dengan atletik. Banyaknya *event* yang diselenggarakan baik yang bersifat regional, nasional maupun internasional, baik yang bersifat amatir maupun profesional, kejuaraan atletik ASEAN, kejuaraan atletik Asia, kejuaraan atletik dunia juga membuktikan bahwa olahraga atletik juga digemari.

Tolak peluru merupakan salah satu nomor yang dipertandingkan dalam beberapa kejuaraan atletik baik yang bertaraf internasional maupun yang bertahap nasional. Pada kejuaraan atletik di Indonesia tolak peluru termasuk belum banyak peminat dan pesertanya. Hal ini membuktikan bahwa tolak peluru masih kurang diminati oleh masyarakat Indonesia. Hal tersebut dapat dilihat pada anggota PPLM atletik Semarang yang berjumlah 16 orang dan hanya satu atlet tolak pelurunya, sedangkan di Banjarnegara sendiri untuk atlet tolak peluru saat berlangsungnya pekan olahraga daerah (POPDA) pada olahraga atletik khususnya cabang tolak peluru hanya berjumlah 8 orang atlet.

Untuk mendapatkan atlet yang berprestasi, baik dari sistem pembinaan yang terprogram, seorang pembina atlet harus mempertimbangkan faktor yang saling mendukung dalam pencapaian prestasi atlet. Menurut Benhard (1986 : 10) setiap prestasi muncul karena kerjasama dari berbagai pihak atau faktor, dalam atletik antara lain, 1) bakat, 2) bentuk gerak dan latihan, 3) tingkat perkembangan faktor dan sifat-sifat yang berdaya gerak (tenaga, kecepatan, kelincahan, dan keterampilan), dan 4) minat dan kemauan.

Peningkatan prestasi di bidang olahraga yang ingin dicapai oleh pembinaan olahragan di Indonesia membutuhkan waktu yang lama dalam proses pembinaannya. Karena itu perlu dituntut partisipasi dari semua pihak demi peningkatan prestasi di Indonesia. Prestasi olahraga memerlukan usaha yang harus

dilaksanakan secara sungguh-sungguh, sebab banyak faktor yang menentukan keberhasilan seorang dalam mencapai prestasi. Oleh karena itu seorang pembina atau pelatih olahraga harus mengetahui dan memahami faktor-faktor pendukung dalam pencapaian prestasi (Sajoto, 1988 : 2).

Pada cabang olahraga atletik, khususnya cabang tolak peluru sangat dibutuhkan unsur kekuatan, daya ledak, daya tahan, kelentukan dan koordinasi gerakan. Dari unsur-unsur tersebut paling dominan adalah daya ledak, disamping daya ledak, antropometrik seorang juga mempengaruhi dalam pencapaian prestasi dalam atletik khususnya nomor-nomor lempar, seperti pendapat James (1986 : 11) bahwa : “pelari jarak jauh, atlet lompat tinggi, lompat jauh dan pemain basket cenderung memiliki sifat *ectomorphy* (tinggi kurus) lebih banyak dan lebih sedikit yang memiliki sifat *endomorph*y (pendek gemuk). Terlepas dari dua sifat tersebut, semua olahragawan mempunyai sifat *mesomorphy* (postur ideal) diatas rata-rata”.

Tolak peluru merupakan salah satu nomor yang dipertandingkan dalam beberapa kejuaraan atletik baik yang bertaraf internasional maupun yang bertahap nasional. Pada kejuaraan atletik di Indonesia tolak peluru termasuk belum banyak peminat dan pesertanya, hal ini membuktikan bahwa tolak peluru masih kurang diminati oleh masyarakat Indonesia. Hal tersebut dapat di lihat pada anggota PPLM atletik Semarang yang berjumlah 16 orang dan hanya satu atlet tolak pelurunya, sedangkan di banjarnegara sendiri untuk atlet tolak peluru saat berlangsungnya pekan olahraga daerah (POPDA) pada olahraga atletik khususnya cabang tolakpeluru hanya berjumlah 8 orang atlet.

Berdasarkan latar belakang penelitian maka permasalahan penelitian ini adalah hubungan IMT dengan hasil tolak peluru. Sedangkan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan IMT dengan hasil tolak peluru, diharapkan dengan hasil tersebut dapat

menjadi rujukan oleh pendidik untuk dapat menghasilkan atlet yang berprestasi.

METODE PENELITIAN

Populasi pada penelitian ini adalah 95 siswa laki-laki kelas XI SMA N 1 Purwonegoro Kabupaten Banjarnegara, sedangkan sampel di ambil secara random sampling sebanyak 40 siswa, variable penelitian ini terdiri dari 2 yaitu variable bebas dan variable terikat. Variable bebas penelitian ini adalah hasil pengukuran indeks massa tubuh (IMT) dan variable terikat

adalah hasil tolak peluru. Data penelitian diambil menggunakan tes pengukuran IMT. Hasil data penelitian dianalisis menggunakan statistic korelasi, yang diolah dengan SPSS. Adapun pengambilan data sebagai berikut :

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang meliputi indek massa tubuh (IMT) dan hasil tolak peluru dapat dilihat dari statistik deskriptif meliputi data minimum, data maksimum, mean dan standar deviasi seperti pada Tabel 4.1.

Tabel 4.1 Statistik Deskriptif Data

	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviasi
IMT (kg/m ²)	40	17.42	23.46	19.9110	1.51303
Hasil Tolak Peluru (m)	40	5.10	7.80	6.4750	.77518

Sumber: Hasil Analisis Data Penelitian 2012

Keterangan:

IMT : Indek Massa Tubuh

Hasil Tolak Peluru : Hasil Tolak Peluru tanpa menggunakan gaya

Berdasarkan data yang diperoleh pada Tabel 4.1, Dari 40 siswa yang di teliti terlihat bahwa rata-rata hasil indek massa tubuh mencapai 19.9110 kg/m². Dari tertinggi 23.46 kg/m² dan terendah 17.42 kg/m². Dilihat dari nilai rata-rata yang berada pada interval 17,42 sampai 23,46 dalam kategori normal ini menunjukkan bahwa rata-rata perbandingan

tinggi badan dan berat badan atau indek massa tubuh dalam kategori normal.

Uji Analisis

Uji analisis untuk menguji keeratan, arah dan signifikasi hubungan Index Massa Tubuh (IMT) dengan tolakan peluru siswa kelas XI SMA Negeri 1 Purwonegoro. Berdasarkan Korelasi nonparametrik Kendall' di SMA Negeri 1 Purwonegoro hasilnya dapat dilihat pada Tabel 4.2.

Tabel 4.2 Perhitungan Korelasi nonparametik Kendall's

		TB	BB	IMT	Tolakan
TB	Koefisien korelasi	1.000	0.687**	0.091	0.505**
	Sig.(2-tailed)	.	.000	0.419	.000
	N	40	40	40	40
BB	Koefisien korelasi	0.687**	1.000	0.449**	0.369**
	Sig.(2-tailed)	0.000	.	0.000	0.001
	N	40	40	40	40
IMT	Koefisien korelasi	0.091	0.449**	1.000	0.014
	Sig.(2-tailed)	0.419	0.000	.	0.898
	N	40	40	40	40
Tolakan	Koefisien korelasi	0.505**	0.369**	0.014	1.000
	Sig.(2-tailed)	0.000	0.001	0.898	.
	N	40	40	40	40

Dengan Modul SPSS ver 16.0

Dari Tabel 4.2 hubungan antara tinggi badan dengan tolakan peluru siswa kelas XI SMA N 1 Purwonegoro dapat disimpulkan bahwa nilai sig (2-tailed) tinggi badan dengan tolakan terbesar bernilai 0,000 yang berarti lebih kecil dari 0,05. Angka tersebut menunjukkan tidak adanya korelasi yang besar antara tinggi badan dan tolakan peluru. Demikian juga berlaku untuk koefisien relasi antara berat badan dengan tolakan yaitu nilai sig (2-tailed) 0,001 lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi badan semakin jauh tolakannya. Sedangkan untuk hubungan antara IMT dengan tolakan peluru memiliki nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0,014 yang berarti lebih kecil dari 0,05. Angka tersebut menunjukkan tidak adanya korelasi antara IMT dengan tolakan peluru karena di atas 0,05. Dengan demikian hipotesis nihil (H_0) yang berbunyi tidak ada hubungan antara tolak peluru diterima. Hal ini terjadi karena atlet tolak peluru harus memiliki IMT yang ideal dan sesuai dengan kebutuhan tolak peluru. Hal yang demikian sependapat dengan teori dari James (1986:11) yang menyatakan bahwa pelari jarak

jauh, atlet lompat tinggi, lompat jauh dan pemain basket cenderung memiliki sifat *ectomorphy* (tinggi kurus) lebih banyak dan lebih sedikit yang memiliki sifat *endomorph*y (pendek gemuk). Terlepas dari dua sifat tersebut, semua olahragawan mempunyai sifat *mesomorphy* (postur ideal) di atas rata-rata.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa indeks massa tubuh (IMT) tidak memiliki hubungan dengan hasil tolak peluru pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Benhard, Gunter. 1986. Atletik Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Loncat Galah. Semarang : Dahara Prieze.
- Baley, James. A.1986. Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina.Semarang:Dahara Prize
- Sajoto,M.1988. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang: Dahara Prize.