

**PENGARUH LATIHAN *CLAP PUSH-UP* TERHADAP
KEMAMPUAN TOLAK PELURU SISWA SMA N 1
KAPUR IX KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh:
GITO ROLES
NIM. 1207061**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN SKRIPSI

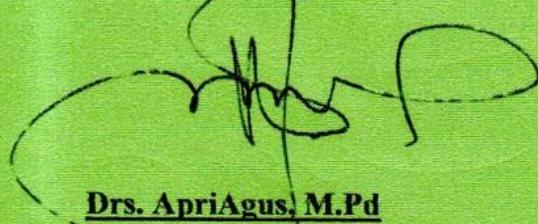
PENGARUH LATIHAN *CLAP PUSH-UP* TERHADAP KEMAMPUAN TOLAK PELURU SISWA SMA N 1 KAPUR IX KABUPATEN LIMA PULUH KOTA

Nama : Gito Roles
Nim : 1207061
Programstudi : Ilmu keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2017

Disetujui Oleh

Pembimbing I



Drs. ApriAgus, M.Pd
NIP. 1959004031984031002

Pembimbing II



Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd
NIP. 19860712 201012 1 008

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

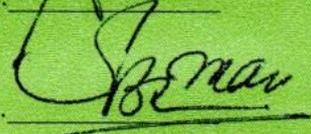
PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan *Clap Push-Up* Terhadap Kemampuan
Tolak Peluru Siswa SMA N 1 Kapur IX Kabupaten Lima
Puluh Kota
Nama : Gito Roles
Nim : 1207061
Program studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2017

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Apri Agus, M.Pd	1. 
2. Sekretaris: Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd	2. 
3. Anggota : Dr. Bafirman HB, M.Kes, AIFO	3. 
4. Anggota : Drs. Zulhilmi	4. 
5. Anggota : Endang Sepdanius, S.Si, M.Or	5. 

PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang. "Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan) maka kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada Tuhanlah kamu berharap" (QS : Al-Insyirah ; 6-8).

Allahu akbar... Alhamdulillah ya Allah... Rasa syukur yang sangat mendalam untuk-Mu Ya Allah..

Atas segala kekuasaan, rahmat, dan rahasiamu

Hamba benar yakin kalau pertolonganmu ada., Jika kami meminta dan memohon hanya padamu

Engkau telah memperlihatkan itu

Mustahil rasanya hamba dapat menyelesaikan ini semua, jika tidak atas pertolonganmu,

Hingga kini hamba menyelesaikan pendidikan Sarjana ini

Semoga ini menjadi awal untuk meraih segala impianku

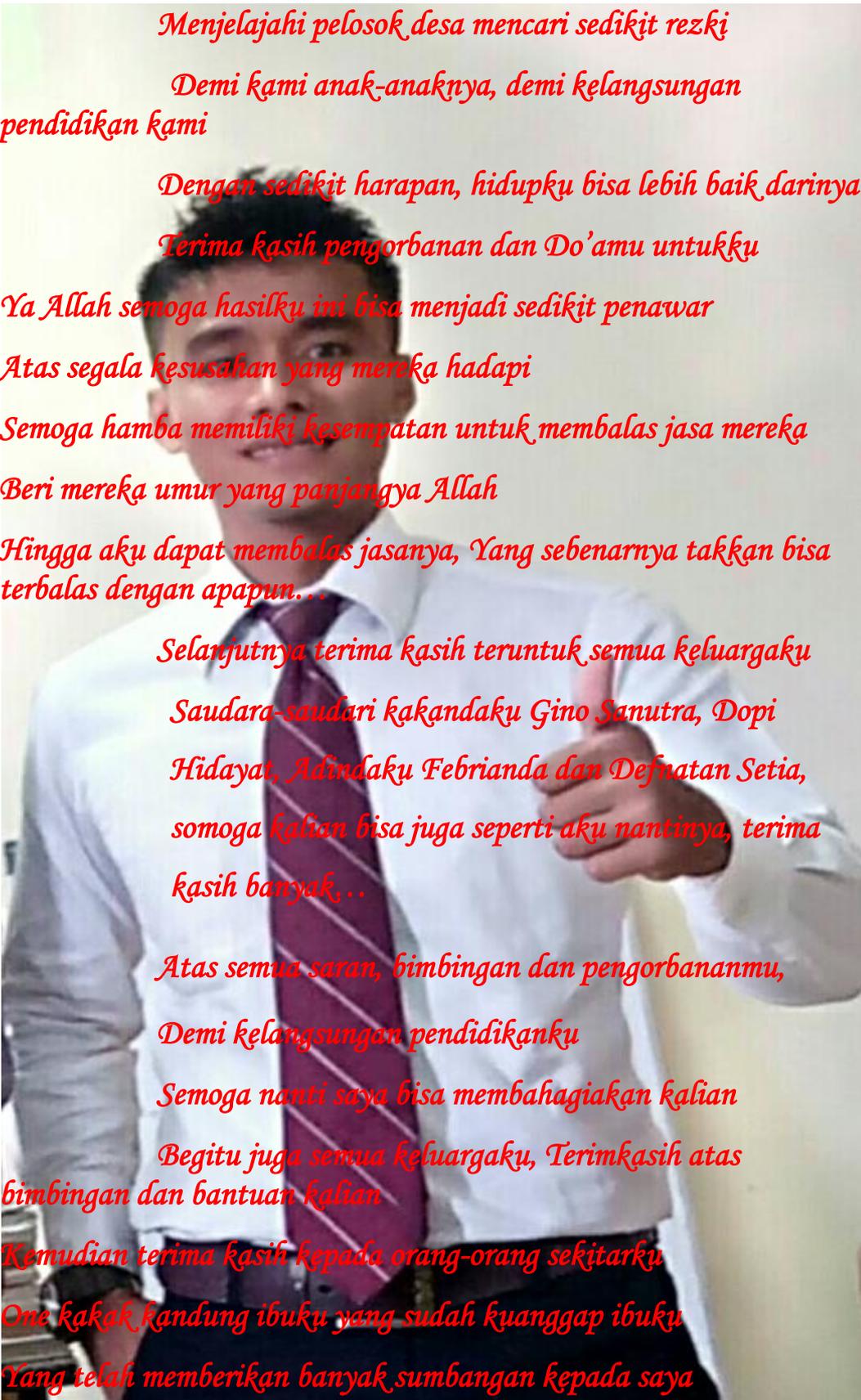
Menjadi orang berguna bagi orang lain, Sukses Dunia Akhirat menurut jalan-Mu

Berkati dan beri hamba kekuatan untuk menggapai ini ya Allah..

Terima kasih kepada kedua orang tuaku tercinta, Ayah ZAINAL Dt. Besar dan Ibunda DARWILIS

Di masa Tuanya masih melawan kelelahan, Melawan panas dan hujan,

Dari pagi hingga petang, bahkan malam



*Menjelajahi pelosok desa mencari sedikit rezki
Demi kami anak-anaknya, demi kelangsungan
pendidikan kami
Dengan sedikit harapan, hidupku bisa lebih baik darinya
Terima kasih pengorbanan dan Do'amu untukku
Ya Allah semoga hasilku ini bisa menjadi sedikit penawar
Atas segala kesusahan yang mereka hadapi
Semoga hamba memiliki kesempatan untuk membalas jasa mereka
Beri mereka umur yang panjangnya Allah
Hingga aku dapat membalas jasanya, Yang sebenarnya takkan bisa
terbalas dengan apapun...
Selanjutnya terima kasih teruntuk semua keluargaku
Saudara-saudari kakandaku Gino Sanutra, Dopi
Hidayat, Adindaku Febrianda dan Defnatan Setia,
somoga kalian bisa juga seperti aku nantinya, terima
kasih banyak...
Atas semua saran, bimbingan dan pengorbananmu,
Demi kelangsungan pendidikanku
Semoga nanti saya bisa membahagiakan kalian
Begitu juga semua keluargaku, Terimakasih atas
bimbingan dan bantuan kalian
Kemudian terima kasih kepada orang-orang sekitarku
One kakak kandung ibuku yang sudah kuanggap ibuku
Yang telah memberikan banyak sumbangan kepada saya*

Mencari dana dan motivasi kepadaku. Jika tidak ada dia dengan izin Allah,

Belum tentu saya berada seperti saat ini, Terima kasih banyak Oneku..

Kemudian terima kasih untuk semua dosen, pembimbing, penguji saya, Dan semua keluarga FIK UNP yang telah membimbing saya Demi selesainya pendidikan sarjana yang sudah dijalani..

Selanjutnya kepada teman-temanku Ajo Padli, Chuyank boy, Andi leksmana, Prima, Aleksander Asri, Didik Arikoma, Wegi Agusman, Davit ajo, Bang Koprak, Rizky, Prama Ofriandi, Bang UL, fauzan, beserta kawan-kawan Jurusan Kesrek 2012 yang masih berjuang segera menyelesaikan juga dengan baik, dan semua orang-orang terdekat yang selalu ada untukku...

Terimakasih atas bantuan kalian semua, perhatian kalian semua

Terima kasih atas kelapangan hati kalian

Peralatan kuliah, laptop, baju, celana dan semua yang kalian pinjamkan

Untuk kelangsungan kuliah saya, semoga menjadi ibadah untukmu

Saya doakan kita sama-sama menjadi orang sukses

Amiiin... Ya Robbalalamiin.....

By : GITO ROLES S.Si

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Clap Push-Up Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Siswa SMA N 1 Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota”**, adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan penguji;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada keperpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya tulis ini, serta sanksi lain nya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2017
Yang menyatakan,



Gito Roles
NIM. 1207061

ABSTRAK

Gito Roles (2017) : Pengaruh Latihan *Clap Push-Up* terhadap Kemampuan Tolak Peluru Siswa SMA N 1 Kapur IX Kabupaten 50 Kota

Masalah penelitian adalah rendahnya kemampuan tolak peluru siswa SMA N 1 Kapur IX Kabupaten 50 kota. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *clap push-up* terhadap kemampuan tolak peluru siswa SMA N 1 Kapur IX Kabupaten 50 kota.

Penelitian ini merupakan eksperimen semu (*quasi exsperimental*). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA N 1 Kapur IX Kabupaten 50 kota yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan *total sampling* yaitu berjumlah 20 orang. Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil : Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *clap push-up* terhadap kemampuan tolak peluru siswa SMA N 1 Kapur IX Kabupaten 50 kota, dengan perolehan koefisien uji “t” yaitu $t_{hitung} = 16,84 > t_{tabel} = 1,729$. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan pre-test dan post-test kemampuan tolak peluru dengan rata-rata (mean) *pre test* sebesar 7.06 dan rata-rata (mean) *post test* sebesar 8.219.

Kata Kunci : Latihan *Clap Push-Up*, Kemampuan Tolak Peluru

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "PENGARUH LATIHAN CLAP PUSH-UP TERHADAP KEMAMPUAN TOLAK PELURU SISWA SMA N 1 KABUPATEN 50 KOTA".

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberi berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan program studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dr. Syafrizal, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah memberikan kesempatan saya untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.

3. Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian ini.
4. Drs. Apri Agus, M.pd pembimbing I dan Anton Komaini, S.Si, M.Pd pembimbing 2, yang telah memberikan bimbingan, sehingga skripsi ini bisa dikerjakan dengan baik dan lebih terstruktur menurut semestinya.
5. Dr. Bafirman M.Kes.AIFO, Drs. Zulhilmi dan Endang Sepdanius, S.Si, M.Or selaku penguji yang telah memberikan arahan, koreksi dan nasehatnya selama penyelesaian skripsi ini.
6. Kepada Bapak/Ibu Dosen dan Staf Pegawai Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Rekan-rekan seperjuangan, mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya pada kita semua. Amin...

Padang, Juli 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	9
1. Kegiatan Ekstrakurikuler	9
2. Pengertian Tolak Peluru	10
3. Kondisi Fisik dalam Tolak Peluru	19
4. Latihan Plyometrik	26
5. Latihan Clap Push-Up	30
6. Prinsip Latihan Dasar Latihan Fisik	33
B. Kerangka Konseptual	36
C. Hipotesis Penelitian.....	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39

C. Populasi dan Sampel Penelitian	39
D. Defenisi Operasional	40
E. Jenis dan Sumber Data	41
F. Teknik Pengumpulan Data	41
G. Instrumen Penelitian.....	42
H. Teknik Pengambilan Data	42
I. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	45
B. Teknik Analisa Data.....	49
C. Pembahasan	51
D. Keterbatasan Penelitian.....	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Standar Prestasi Tolak Peluru untuk Sekolah	18
2. Prinsip Latihan Tolak Peluru	33
3. Distribusi Data Pree-Test dan Post-Test	45
4. Distribusi Data Sebelum Diberi Perlakuan	46
5. Distribusi Data Setelah Diberi Perlakuan	47
6. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data	49
7. Rangkuman Hasil (Uji t)	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sektor atau Circle Tolak Peluru	12
2. Cara Memegang Peluru	14
3. Cara Meletakkan Peluru di Bahu	14
4. Sikap Badan Saat Menolak Peluru	16
5. Gerakan Tolak Peluru Gaya Menyamping	16
6. Sikap badan Setelah Menolak Peluru	18
7. Pelaksanaan Clap Push-Up	32
8. Kerangka Konseptual	37
9. Histogram Data Pre-Test Kemampuan Tolak Peluru	47
10. Grafik Data Post-Test Kemampuan Tolak Peluru	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan Clap Push-Up	61
2. Tabel Pree Test (Tes Awal) Kemampuan Tolak Peluru	67
3. Tabel Post Test (Tes Akhir) Kemampuan Tolak Peluru.....	68
4. Tabel Kemampuan Maksimal <i>Clap Push Up</i>	69
5. Data Mentah Pre-Test dan Post-Test Kemampuan Tolak Peluru	70
6. Pengolahan Data Penelitian Kemampuan Tolak Peluru	71
7. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data <i>Pree Test</i> Melalui <i>Uji Liliefors</i>	72
8. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data <i>Post-Test</i> Melalui <i>Uji Liliefors</i>	73
9. Tabel Analisis Uji Hipotesis	74
10. Daftar Luas Kurva Dibawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	76
11. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors	77
12. Absen Penelitian Siswa SMA Negeri 1 Kec. Kapur IX.....	78
13. Dokumentasi Peneltian	80
14. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	94
15. Surat Keterangan dari UPTD Balai Pengawasan Mutu Barang Sumbar	95
16. Surat Keterangan Penelitan dari SMA Negeri 1 Kec. Kapur IX.....	96

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia sebagai negara yang sedang berkembang, dewasa ini berusaha keras melakukan perkembangan dan peningkatan kemampuan di segala bidang bagi kemajuan dan kesejahteraan bangsa. Pembangunan pada dasarnya menuntut manusia yang sehat rohani maupun jasmani. Olahraga merupakan salah satu kegiatan untuk mencapai kebugaran jasmani. Untuk memperoleh hasil yang maksimal, pelaksanaan olahraga harus dilakukan secara sistematis dan kesinambungan.

Untuk pencapaian tujuan dari olahraga maka pemerintah dalam dunia pendidikan melakukan penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Seperti tercantum dalam UU RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, bahwa:

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab”. (Depdikbud. 2003 : 5)

Berdasarkan kutipan di atas menunjukkan bahwa, pembinaan olahraga adalah salah satu usaha dalam meningkatkan potensi peserta didik. Dari

berbagai kegiatan yang ada, ekstrakurikuler merupakan salah satu cara untuk mengembangkan potensi-potensi yang ada pada peserta didik, oleh sebab itu sudah selayaknya pengembangan ekstrakurikuler yang ada di sekolah diperhatikan oleh pemerintah.

Melalui pengembangan pengembangan ekstrakurikuler, bakat-bakat yang selama ini tersembunyi akan mudah disalurkan sesuai dengan apa yang diinginkan peserta didik. Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler ini, tujuan yang diinginkan mudah terealisasikan. Kegiatan ekstrakurikuler sebagai kegiatan pengembangan kreativitas siswa, yaitu untuk menampung minat dan bakat dalam mengembangkan diri siswa. Di samping itu, juga merupakan wadah bagi siswa yang mempunyai potensi untuk disalurkan bakat dan minatnya dalam suatu cabang olahraga, khususnya siswa yang berbakat dan punya minat yang tinggi untuk dapat dikembangkan. Sekarang ini terdapat beberapa cabang olahraga yang dimasukkan dalam kegiatan ekstrakurikuler permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik dan lain sebagainya. Atletik adalah salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang dikembangkan disekolah. Ada beberapa nomor padang cabang olahraga atletik, salah satunya adalah tolak peluru.

Tolak peluru adalah salah satu dari nomor lempar dalam atletik. Nomor ini mempunyai karakteristik tersendiri dibandingkan dengan nomor lempar lainnya, yaitu peluru tidak dilemparkan tapi ditolakkan dari bahu dengan satu tangan. Menurut Suyatno (2012:27), "berat peluru untuk kelas senior putra adalah 7,25 kg dan putri 4 kg, sedangkan untuk kelas junior putra 5 kg dan

putri 3 kg”. Selanjutnya Giri Wiarto (2013:58) mengemukakan bahwa, “teknik tolak peluru yaitu: (1) cara memegang peluru, (2) sikap badan pada saat akan menolak peluru, (3) gerakan menolak peluru, (4) sikap setelah menolak peluru”.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka untuk mendapatkan hasil tolakan peluru yang baik diperlukan beberapa unsur diantaranya adalah teknik dan kondisi fisik. Seorang yang ingin memiliki tolakan yang maksimal harus menguasai unsur teknik tolak peluru. Misalnya cara memegang peluru, sikap badan, gerakan sebelum dan setelah menolak, dan lain sebagainya. Disamping itu seorang atlet tolak peluru juga harus memiliki kondisi fisik yang baik. Hal ini karena untuk melakukan tolakan maka diperlukan beberapa unsur fisik seperti bentuk tubuh, kekuatan, kecepatan, power (daya ledak otot lengan), koordinasi dan lainnya.

Kekuatan ialah salah satu kondisi fisik yang diperlukan dalam tolak peluru. Kekuatan diperlukan untuk mengangkat peluru yang berat. Seseorang yang memiliki kekuatan akan lebih mudah untuk mengangkat peluru. Selanjutnya kecepatan akselerasi kaki atau kecepatan menggeser dalam lingkaran saat awalan sebelum menolak peluru juga diperlukan. Karena dalam tolak peluru seorang atlet diberi jarak sebagai awalan sebelum menolak peluru. Jadi kecepatan akselerasi kaki diperlukan untuk menghasilkan tolakan yang jauh. Koordinasi diperlukan dalam tolak peluru saat awalan. Mulai dari awalan sampai peluru ditolak diperlukan koordinasi pergerakan kaki dan tangan. Koordinasi yang baik antara kaki dan tangan akan membuat tolakan menjadi

kuat, sehingga menghasilkan tolakan yang jauh. Selanjutnya bentuk tubuh juga mempengaruhi hasil tolak peluru. Orang yang memiliki badan yang besar akan lebih menghasilkan tolakan yang jauh dibandingkan orang yang berbadan kecil.

Diantara semua unsur kondisi fisik yang diperlukan dalam tolak peluru, yang paling penting adalah daya ledak otot lengan. Karena untuk menolak tidak hanya memerlukan kekuatan tolakan, tetapi perpaduan antara kekuatan dan kecepatan otot lengan atau yang disebut daya ledak otot lengan. Jadi atlet tolak peluru harus memiliki power atau daya ledak otot lengan yang baik. Keberhasilan seorang siswa dalam melakukan tolakan ditentukan oleh faktor kondisi fisik yang baik. Tanpa adanya kondisi fisik yang baik dimiliki oleh siswa, maka secara otomatis siswa tersebut akan mengalami kesulitan untuk menampilkan tolakan yang maksimal.

Berdasarkan uraian di atas maka dalam tolak peluru seharusnya siswa memiliki daya ledak otot lengan yang baik. Maka dari itu seharusnya dilakukan upaya untuk meningkatkan power otot lengan. upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya ledak otot lengan adalah dengan melakukan latihan. Latihan kondisi fisik, terutama latihan otot lengan harus dirancang sedemikian rupa disamping dengan latihan teknik dan kematangan dalam bertanding. Karena pertandingan secara umum adalah sarana untuk melihat sejauh mana hasil latihan yang dilakukan untuk membuktikan apakah program latihan itu berjalan dengan semestinya.

Proses pencapaian prestasi tidak mudah untuk dicapai tanpa melakukan

latihan dengan baik, oleh karena itu proses pelatihan dan program latihan yang dibuat oleh guru penjas merupakan rancangan yang dibuat sedemikian rupa agar tujuan dari latihan tersebut dapat tercapai dan sangat di perlukan dalam hal pembinaan dan peningkatan prestasi dalam olahraga tolak peluru.

Berdasarkan hasil tes pendahuluan yang penulis lakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga atletik nomor tolak peluru ternyata kemampuan tolak peluru siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler sebanyak 20 orang, rata-rata hasil tolakan di bawah norma yang memuaskan yaitu dari rentang 5,5 – 7,0 meter saja, sementara norma kategori memuaskan yaitu 7,5 – 8,5 meter. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam melakukan tolakan ada komponen-komponen yang harus diperhatikan atau yang mempunyai peranan penting dalam mencapai hasil yang maksimal yaitu daya ledak otot lengan (*explosive power*), sehingga siswa SMA N 1 Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota belum memiliki daya ledak otot lengan (*explosive power*), dengan baik.

Menurut Gerry A. Carr dalam buku Atletik untuk sekolah norma kategori dalam tolak peluru usia 15-16 tahun kategori memuaskan 7,5 meter, kategori baik 9,0 meter dan kategori sangat baik 9,7 meter sedangkan rentangan usia untuk 17-18 tahun kategori memuaskan 8,5 meter, kategori baik 10,0 meter dan kategori sangat baik 10,8 meter.

Dari penjelasan di atas indikator yang menyebabkan rendahnya kemampuan tolak peluru siswa SMA N 1 Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota dikarenakan kurangnya daya ledak otot lengan dan tidak adanya bentuk latihan yang terprogram yang di berikan oleh guru penjas. Guru penjas

mengatakan bahwa siswa sebenarnya telah menguasai teknik dengan baik, akan tetapi mereka tidak memiliki daya ledak otot lengan yang baik. Dari indikator tersebut, penulis menyadari bahwa dalam melakukan tolak peluru yang baik banyak faktor-faktor yang mempengaruhi dalam hasil tolakan, seperti teknik yang baik, kondisi fisik yang terlatih, program latihan dan daya ledak otot lengan.

Untuk mendapatkan daya ledak otot lengan yang baik dibutuhkan latihan-latihan untuk meningkatkan daya ledak. Latihan *plyometrics* adalah latihan yang dapat meningkatkan daya ledak. Ada beberapa latihan plyometric yang bisa dilakukan untuk melatih power otot lengan, salah satunya adalah latihan *Clap Push-Up*. Latihan *Clap Push-Up* adalah bagian dari bentuk latihan push-up. Bedanya adalah gerakan clap push-up yaitu adanya tepukan tangan saat mengangkat tubuh. Latihan ini membuat rangsangan yang lebih besar pada bagian otot lengan. Sehingga latihan ini dirasa akan membentuk daya ledak otot lengan guna untuk menghasilkan kemampuan terbaik dalam tolak peluru.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk melihat seberapa jauh pengaruh latihan *Clap Push-Up* terhadap kemampuan Tolak Peluru siswa SMA N 1 Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Teknik dasar tolak peluru yang dimiliki siswa dapat mempengaruhi kemampuan tolak peluru siswa SMA N 1 Kapur IX Kabupaten 50 Kota.
2. Kecepatan aklerasi kaki berpengaruh terhadap kemampuan tolak peluru siswa SMA N 1 Kapur IX Kabupaten 50 Kota.
3. Koordinasi kaki dan tangan berpengaruh terhadap kemampuan tolak peluru siswa SMA N 1 Kapur IX Kabupaten 50 Kota.
4. Bentuk tubuh berpengaruh terhadap kemampuan tolak peluru siswa SMA N 1 Kapur IX Kabupaten 50 Kota.
5. Bentuk dan program latihan yang diberikan guru penjas terhadap siswa SMA N 1 Kapur IX belum tepat atau belum mengetahui bentuk latihan yang baik untuk meningkatkan kemampuan tolak peluru.
6. Latihan *Clap Push-Up* berpengaruh terhadap kemampuan tolak peluru siswa SMA N 1 Kapur IX Kabupaten 50 Kota.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas banyak masalah muncul yang patut untuk diteliti. Karena keterbatasan yang dimiliki peneliti, maka dalam penelitian ini dilakukan pembatasan penelitian. Dalam penelitian ini hanya meneliti tentang “Pengaruh Latihan *Clap Push-up* terhadap Kemampuan Tolak Peluru Siswa SMA N 1 Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.

D. Perumusan Masalah

Sesua dengan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu : Apakah latihan *Clap Push-up* berpengaruh

terhadap kemampuan tolak peluru siswa SMA N 1 Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah: untuk mengetahui seberapa jauh pengaruh latihan *Clap Push-up* terhadap kemampuan tolak peluru siswa SMA N 1 Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Peneliti, untuk melengkapi salah satu syarat guna mendapatkan Gelar Sarjana Strata Satu (S1) Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang.
2. Memberikan masukan bagi guru penjas dalam upaya peningkatan kemampuan tolak peluru serta dapat dijadikan bahan pedoman menyusun program latihan untuk siswa.
3. Bagi siswa, agar dapat manjadi pemahaman tentang prioritas latihan fisik dan menumbuhkan kesadaran berlatih untuk meningkatkan kondisi dan kemampuan tolak peluru.
4. Sebagai referensi bagi perkembangan ilmu pengetahuan dalam olahraga.
5. Bagi peneliti dapat memperkaya wawasan ilmu pengetahuan keolahrgaan Sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti untuk melakukan penelitian berikutnya supaya lebih baik.