PENGARUH ANTARA PUSH UP TERHADAP PRESTASI
LEMPAR LEMBING GAYA CROSS STEP SISWA PUTRA KELAS XI
SMA PGRI PURI KABUPATEN MOJOKERTO

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Program Studi Penjaskesrek

Oleh :

AHMAD FAUJI
NPM: 10.1.01.09.1889

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2014

Abstrak

AHMAD FAUJI: Pengaruh Antara Push Up Terhadap Prestasi Lempar Lembing Gaya Cross Step Siswa Putra Kelas XI SMA PGRI Puri Kabupaten Mojokerto, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2014.

Kata kunci: push up, lempar lembing, gaya cross step

Salah satu bidang olahraga yang perlu diperhatikan, pembinaan, pengembangan dan peningkatan prestasi adalah cabang olahraga atletik. Atletik perlu kita prioritaskan karena atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga. Salah satu nomor atletik adalah lempar lembing. Nomor jenis ini sering dilombakan dalam kejuaraan atletik, baik ditingkat sekolah, di daerah, nasional atau internasional. Sepintas dapat kita lihat bahwa kita ingin mengadakan suatu penelitian di bidang olahraga khususnya cabang atletik dengan judul:

"Pengaruh antara push up terhadap prestasi lempar lembing gaya cross step pada siswa putra Kelas XI SMA PGRI Puri Kabupaten Mojokerto.

Yang menjadi permasalahannya adalah ada pengaruh antara push up dengan prestasi lempar lembing gaya cross step pada siswa putra Kelas XI SMA PGRI Puri Kabupaten Mojokerto. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh (Korelasi) antara push up dengan prestasi lempar lembing. Sedang populasi dalam penelitianini adalah siswa putra Kelas XI SMA PGRI Puri Kabupaten Mojokerto .Sampel sebanyak 30 siswa, teknik pengumpulan data menggunakan tes pengukuran, dengan tujuan untuk mengumpulkan data dari variabel bebas yang dilambangkan x dan variabel terikat yang dilambangkan y.

Pengolahan data menggunakan korelasi produck moment, secara operasional data diolah dengan menggunakan korelasi produck moment, secara operasional data diolah dengan menggunakan rumus–rumus statistik, sedangkan perhitungan datanya memakai kalkulator (mesin hitung).

Berdasarkan hasil perhitungan secara keseluruhan maka data dilihat sejauh mana derajat pengaruh push up terhadap prestasi lempar lembing gaya cross step dinyatakan signifikan adalah sebesar 0,144 dan harga ini tergolong signifikan dalam taraf signifikan 0,05 (r tabel) : 0,361.

Dari analisa data korelasi di atas memberikan indikasi bahwa: "Push up ada pengaruhnya terhadap pencapaian prestasi lempar lembing gaya cross step siswa putra Kelas XI SMA PGRI Puri Kabupaten Mojokerto dengan sampel 30 tahun ajaran 2013/2014"

I. LATAR BELAKANG

Bagi seluruh masyarakat Indonesia yang sedang berkembang ingin membangun negara yang adil dan makmur sejahtera sehat dan kuat lahir dan batin. Maka olahraga memegang peranan penting dalam membina fisik dan mental bangsa Indonesia sesuai dengan cita-cita Nasional berdasarkan Pancasila.

Olahraga merupakan kegiatan yang sangat bermanfaat bagi pemerintah dan pembinaan kesehatan. Manfaat yang dirasakan bagi jasmani dan Olahraga di antaranya adalah sebagai berikut :

1. Merangsang pertumbuhan kerangka badan badan dan otot gerak.
2. Melemaskan otot- otot persedian.
3. Melancarkan peredaran darah didalam tubuh, pertama memperkuat otot-otot jantung.
4. Memperbaiki kemampuan paru-paru pada pernafasan.
5. Merangsang kegiatan kelenjar keringat serta pori-pori kulit.

Hal tersebut di atas akan sangat membantu tercapainya kesegaran jasmani, serta memperkuat daya tahan tubuh dalam melawan berbagai serangan penyakit. Namun tidak semua orang setelah melakukan kegiatan Olahraga selalu berdampak positif terhadap kesehatan.

Ini sangat dipengaruhi oleh bagaimana ia melakukan secara sembarangan, artinya latihannya tidak teratur, bahkan kadang-kadang dilakukan secara berlebihan ini tidak akan bermanfaat bagi kesehatan, bahkan justru sebaliknya akan mengakibatkan over training.

Terjadinya over training yaitu apabila terlalu banyak atau latihan yang berlebih–lebihan atau di dalam cara-cara latihan tidak teratur. Sehingga baik fisik maupun mental jasmani dan rohani mengalami perubahan-perubahan yang memungkinkan pula prestasi yang telah dicapainya, bukan bertambah maju akan tetapi malahan bertambah mundur.

Di samping olahraga melakukan sebagai usaha kesehatan jasmani juga sebagai latihan, sebagai tontonan yang mata pencaharian \, sebagai alat pendidikan dan sebagai amal.

Kegiatan olahraga ini lebih banyak dilakukan di sekolah, sehingga dapat berfungsi sebagai alat pendidikan. Karena fungsinya sebagai alat pendidikan. Maka tujuan yang utama dari kegiatan olahraga ini bukan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tigginya.

Dengan alat atau dengan melalui kegiatan olahraga seorang pendidik bisa membentuk kepribadian, sikap prestasi belajar da pembentukan sosial yang lebih baik. (Kunjoro, 1981:3).

Sesuai dengan uraian di atas, maka keberadaan kegiatan olahraga di sini bukan untuk mencapai prestasi yang maksimal melainkan sebagia alat untuk menanamkan sifat-sifat yang terkandung di dalam olahraga itu sendiri yang dianggap lebih berhasil kalau dibandingkan dengan melalui penjelasan dengan kata-kata yang hanya bersifat teoritis dari guru. Olahraga sebagai kegiatan amal.

Beramal artinya melakukan sesuatu yang baik bersifat membantu ataumemberikan kepada sesama yang memerlukan bantuan. Bantuan ini dapat berupa benda-benda yang berguana, pakaian, uang dan sebagainya.

Mantan bintang masa lalu ternyata tak hanya bisa meninggalkan dunia sepak bola. Namun ternyata mereka juga terketuk hatinya mendengar musibah kelaparan yang tak putus–putus melanda umat manusia di negara-negara ketiga. Tak khayal lagi Pele, Falcau, Micheal Platini, Paulo Rossi dkk. Akan ambil bagian dalam pertandingan Eropa–AS. Hasil pertandingan itu akan diamalkan melalui badan dunia FAO. Sungguh suatu tindakan yang patut dipuji.

Dengan kenyataannya yang ada ini, ternyata tujuan dari kegiatan olahraga ini tidak hanya untuk mencari keuntungan pribadi saja, yaitu

untuk memperoleh keuntungan berupa materi, masih ada tujuan lain yang lebih luhur dan terpuji yaitu beramal.

Dari sekian cabang olahraga yang perlu diperhatikan pengembangannya adalah salah satu olahraga atletik. Cabang olahraga ini terdiri dari beberapa nomor lari, lompat dan lempar. Dari masing-masing nomor ini masih dapat dibagi–bagi lagi yaitu :

1. Lari : Larti jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh, lari rintangan, sambung.
2. Lompat: Lompat jauh, tinggi, galah, jangkit
3. Lempar : Lempar lembing, cakram, tolak peluru, lontar martil.

(Arma Abdoellah, 1981:50).

Atletik merupakan cabang yang paling tertua kalau dibanding dengan cabang olahraga lainnya. Lari, lompat dan lempar adalah bentuk-bentuk gerak yang paling wajar dari manusia, dan merupakan gerakan–gerakan yang amat penting dan tidak terlalu ternilai artinya bagi manusia. Manusia pada zaman dahulu sudah harus lari, melempar dan melompat untuk mempertahankan, serta melanjutkan hidupnya.

Dari keterangan di atas jelaslah bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga itu banyak sekali. Tetapi dari banyak faktor itu kondisi fisik merupakan syarat awal dalam meningkatkan latihan-latihan yang lebih berat dan selanjutnya di peroleh keadaan fisik maksimal. Dan keadaan fisik yang baik itu sangat mendukung para pemain dalam mengikuti suatu pertandingan sehingga kemungkinan untuk menang akan lebih besar.

Adapun untuk mencapai prestasi lempar lembing di samping faktor-faktor umumn di atas, maka menurut pengamatan sepintas, tentunya ada faktor lain yang dapat mempengaruhi seperti : faktor kekuatan, atau strengh, terutama otot lengan dan bahu. Sedangkan untuk menguatkan otot

lengan dan bahu ini dapat dilatih melakukan dengan push up. Ini sesuai dengan pengertian push up adalah merupakan bahan untuk melatih daya otot lokal lengan dan prestasi lempar lembing. Dan inilah yang menjadi latar belakang masalah kebenarannya akan diungkapkan dalam penelitian nanti.

II. METODE

A. Variabel–variabel Penelitian

1. Variabel Bebas

   Variabel ini merupakan variabel yang diperkirakan mempunyai pengaruh terhadap suatu keadaan.

2. Variabel Terikat

   Dalam penelitian ini yang yang menjadi variabel terikat adalah prestasi lempar gaya cross. Suharsini Arikunto mengatakan "Prosedur Penelitian adalah Suatu Pendekatan Praktek" (1985:78).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

   Dalam penelitian ini bertempat di SMA PGRI Puri Kabupaten Mojokerto, dan pemilihan tempat penelitian ini didasarkan pada :

2. Waktu penelitian

   Penelitian ini dilaksanakan Januari 2014 pada semester ganjil tahun pelajaran 2013/2014

C. Subyek penelitian

, Penulis mengundi sejumlah subyek yang diambil sebanyak 30 orang dari jumlah populasi semua siswa putra Kelas XI SMA PGRI Puri Kabupaten Mojokerto. Menggunakan random sampling.

III. HASIL DAN PENELITIAN

1. Hasil pengolahan analisa data

Dengan terselenggaranya pengolahan dan analisis data berikut ini akan disajikan hasil yang dicapai berdasarkan pengolahan dan analisa data.

a. Data sampel yang diolah

Setelah pengolahan diadakan secara menyeluruh, untuk setiap alat pengumpulan data, ternyata data yang diperoleh dari anggota subyek sampel semuanya dapat diolah. Selanjutnya data subyek sampel yang diolah ditetapkan secara individu sampling sebesar 30 subyek.

b. Perhitungan rata-rata dan korelasi

Hasil perhitungan untuk semua variabel dalampenelitian ini menunjukkan scor tertinggi skor terendah , serta rata-rata pada setiap variabel, disajikan pada tabel berikut ini

Tabel: I Nilai tertinggi, terendah dan rata-rata tiap variabel.

Variabel	Nilai		
	Tertinggi	Terendah	Rata-rata
1. Prestasi push up	25	5	16.9
2. Prestasi lempar lembing gaya silang	32	11.08	21.960

2. Pengaruh antara variabel x dengan variabel y

a. Pendahuluan

Pada bagian ini dimaksudkan untuk melihat sejauh manakah pengaruh variabel x yaitu push up dengan variabel lempar lembing gaya silang y

Dengan anggapan dasar bahwa push up mempunyai pengaruh yang sangat erat dengan prestasi lempar lembing gaya silang. Ini penting sekali dalam rangka mencari prediktor untuk keberhasilan prestasi lempar lembing gaya silang.

Adapun variabel yang akan dianalisa dserajat pengaruh dan kontribusi, adalah push up dengan lempar lembing.

b. Analisa statistik terhadap data penelitian

Dengan perhitungan korelasi ini dimaksudkan untuk mengetahi pengaruh variabel x yaitu push up dengan variabel lempar lembing gaya silang y yaitu lempar lembing gaya silang.

Dari analisa statistik dapat diketahui untuk rata-rata push up dari 30 anggota sampel sebesar 16,9 dan rata-rata prestasi lempar lembing gaya cross steo sebesar 21,960 m.

Koefisien korelasi antara push up dengan prestasi lempar lembing gaya cross step adalah sebesar 0,144 adalah jumlah sampel 30 anggota anak pada signifikan 5% sebesar 0,361, jadi nilai rxy = 0,144 adalah signifikan, karena r hitung r tabel. Untuk t hitung diperoleh dari nilai sebesar 0,770 dari nilai t tabel dengan dk = n-2 pada taraf signifikan 5% sebesar 2,048.

Jadi nilai t hitung ini adalah signifikan karena t tabel t hitung. sedangkan koefisien determinasinya sebesar 2,0736 %. Dari hasil analisa data tersebut di atas dapat diketahui bahwa antara push up dengan prestasi lemprar lembing mempunyai gaya yang positif. Analisa data secara lengkap seperti terlampir.

2. Pembahasan

Dari pengujian hipotesis dan perhitungan lengkapnya terdapat pada lampiran. Sedangkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

”Terdapat pengaruh yang berarti antara push up dengan prestasi lempar lembing gaya cross step”

Rumus statistik adalah sebagai berikut :

Ho = 0

Hi ≠ 0

Tes statistik yang dipakai untuk menguji hipotesis diatas adalah t-tes. Kriterianya tes adalah sebagai berikut :

Terima hipotesis jika t tabel t hitung dari hasil perhitungan didapatkan koefisien korelasi antara push up dengan prestasi lempar lembing gaya cross step sebesar 0,144. Dan jumlah sampel sebesar 30 anak pada taraf signifikan 5 % sebesar 0,361. Setelah diuji dengan test t diperoleh t hitung sebesar 0,770. Sedangkan nilai t tabel sebesar 2,048 pada taraf signifikan 5% ternyata nilai t tabel t hitung.

Dengan demikian hipotesis statistiknya ditolak dan hipotesis yang diajukan diterima.

3. Kesimpulan

Dari hasil penelitian mengenai: “Pengaruh antara push up dengan prestasi lempar lembing gaya cross step yang dilakukan siswa putra kelas XI SMA PGRI Puri Kabupaten Mojokerto dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rata-rata dari nilai push up sebanyak 30 anggota anak sebesar 16,9 dan rata-rata prestasi lempar lembing gaya cross step sebanyak 30 angota anak sebesar 21,960 m.
2. Nilai koefisien korelasi antara push up dengan prestasi lempar lembing gaya cross step sebesar 0,144. Untuk jumlah sampel sebesar 30 anak padsa taraf signifikan 5% sebesar 0,361 dan taraf signifikan 0,463. Jadi nlai koefisien korelasi adalah 0,144 dinyatakan signifikan
3. Untuk t hitung diperoleh dari nilai sebesar 0,770 dan nilai t tabel dnegan dk= n-2 pada taraf signifikan 5% sebesar 2,048. Jadi t hitung adalah signifikan, karena t hitung t tabel.
4. Koefisien determinasinya sebesar 2,0736%.

Dari nilai rata-rata kesimpulan di atas berarti push up mempunyai pengaruh yang berarti dengan prestasi lempar lembing gaya cross step pada siswa putra kelas XI SMA PGRI Puri Kabupaten Mojokerto tahun pelajaran 2013/2014.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arma Abdoellah. 1981. Olahraga Untuk Perguruan Tinggi. Yogyakarta: Sastra Hudaya.

Baley, James A. 1983. Pedoman Atletik Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina.

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1983. Biomekanika Olahraga Aplikasi dalam Kegiatan Olahraga. Jakarta.

Harahap, Surip. 1969. Olahraga Indonesia. Medan: Luhur.

Hag E.Jonath, Krempel M. 1990. Atletik. Jawa Pos. Kamis Wage, 23 September.

Kosasih Engkos. 1976. Olahraga dan Kesehatan. Jakarta Pusat.

Kuntjoro. 1981. Peningkatan Olahraga dan Kesehatan I. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta: Petra Jaya.

Kuntjora S. Suryadi H. Johan. 1983. Kamus Lengkap Popi\uler Inggris – Indonesia Indonesia – Inggris 300.000 kata Indah. Oktober 1983.

Roji. 1989. Pendidikan Jasmani, Untuk SMP Kelas 3. Jakarta: PT. Intan Pariwara.

Rorem Pandey. 1961. Training Atletik. Jakarta: PT. Pembangunan.

Suharsini Arikunto. 1987. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: PT. Bina Aksara.

Sutrisno Hadi MA. 1984. Metode Research. Jilid I. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.