

PENGARUH LATIHAN PUSH UP DAN PULL UP TERHADAP PRESTASI TOLAK PELURU GAYA O'BRIEN SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 PAPAR KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

ARTIKEL SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Rekreasi (S.Pd.) Universitas Nusantara PGRI Kediri



Oleh:

MUH. NUR AKSAL SANJA

NPM: 11.1.01.09.0316

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

2015

Muh. Nur Aksal Sanja | NPM: 11.1.01.09.0316 simki.unpkediri.ac.id FKIP - Penjaskesrek | | 1 | 1 |



Skripsi oleh:

MUH. NUR AKSAL SANJA

NPM: 11.1.01.09.0316

Judul:

PENGARUH LATIHAN PUSH UP DAN PULL UP TERHADAP PRESTASI TOLAK PELURU GAYAO'BRIEN SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 PAPAR KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Rekreasi

Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal: 24 Agustus 2015

Pembimbing I

Drs. Setyo harmono, M. Pd.

NIDN.0727095801

Pembimbing II

Drs. Sugito, M. Pd.

NIDN. 0022086508

Tanda Tangan



Skripsi oleh:

MUH. NUR AKSAL SANJA

NPM: 11.1.01.09.0316

Judul:

PENGARUH LATIHAN PUSH UP DAN PULL UP TERHADAP PRESTASI TOLAK PELURU GAYAO'BRIEN SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 PAPAR KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan didepan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan

Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal: 24 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sa<u>caya</u>, M. Pd.

2. Penguji I : Drs. Sugito, M.Pd.

3 Penguji II : Drs. Setyo harmono, M. Pd.

Dr. Hic Sri Pancy Setyawati, M. Pd.



PENGARUH LATIHAN PUSH UP DAN PULL UP TERHADAP PRESTASI TOLAK PELURU GAYA O'BRIEN SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 PAPAR KEDIRI **TAHUN AJARAN 2014/2015**

Muh. Nur Aksal Sanja NPM: 11.1.01.09.0316 FKIP - Penjaskesrek

Email: Muh.Nur.aksalsanjaya@gmail.com Drs. Setyo harmono, M.Pd. ¹ dan Drs. Sugito, M. Pd. ² UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Latar belakang: Perkembangan olahraga di Indonesia tentunya tidak lepas dari peran masyarakat, guru olahraga maupun atlet yang mendukungnya. Misalnya guru olahraga yang ingin meningkatkan prestasi siswa yang dibinanya, mereka harus berjuang membuat program latihan serta perlu sekali mengadakan suatu penelitian. Sebab dengan mengadakan suatu penelitian akan di dapatkan sesuatu data-data yang nyata,. Cabang olahraga atletik adalah jenis cabang olahraga yang menampilkan intensitas tinggi maka perlu adanya latihan yang matang dan terprogram baik latihan kondisi fisik maupun latihan lainnya, Sesuai dengan cabang olahraga yang diminati peneliti, maka peneliti mencari jawaban tentang Pengaruh latihan push up dan pull up terhadap kemampuan melakukan tolak peluru gaya O'Brien.

Batasan dan rumusan masalah: agar masalah lebih jelas terutama pada penelitian ini maka perlu diadakan pembatasan masalah . Penelitian ini hanya meliputi dua variabel bebas yaitu *push up* dan *pull up*, variabel terikatnya tolakan.

Tujuan penelitian: adalah mendapatkan data yang empiris tentang Pengaruh latihan push up dan pull terhadap kemampuan tolak peluru gaya O'Brien.

Hipotesis: Terdapat hubungan yang positif antara bagaimana Pengaruh latihan push up dan pull up terhadap kemampuan melakukan tolak peluru.

Metodologi penelitian: Berdasarkan permasalahan serta hipotesis yang telah dikemukakan maka penelitian ini menggunakan deskriptif analisis. Sasaran dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 1 Papar.

Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 32 siswa.

Hasil Penelitian: Dalam pengolahan data didapatkan hasil penelitian yang homogeny yang cukup besar antara pretest dan posttest, hasil akhirnya.

Kesimpulan: Dengan melihat analisa hasil dalam penelitian maka dapat ditarik kesimpulan Rata-rata prestasi tolak peluru latihan push up lebih rendah dari pada pull up kontrol bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan antara push up dan pull up terhadap kemampuan tolak peluru. Maka bagi atlet cabang atletik nomor lempar, agar bisa mencapai prestasi dengan maksimal maka harus latihan pull up.

Kata kunci: Push up, Pull up dan tolakan gaya O'Brien.

Muh. Nur Aksal Sanja | NPM: 11.1.01.09.0316 simki.unpkediri.ac.id **FKIP - Penjaskesrek** 11411



I. LATAR BELAKANG

Kesehatan merupakan fakta mutlak yang sangat diperlukan oleh munusia dalam kehidupan sehari-hari. Karena manusia hidup di dunia ini pasti tumbuh berkembang dan berjuang Di mempertahankan hidupnya. dalam pertumbuhan hendaknya terdapat keselarasan antara jasmani dan rohani, sehingga akan terwujud kebahagiaan dan kesempurnaan lahir dan batin. Sudah terbukti dan disadari bahwa kebutuhan jasmani sangat banyak sekali,belum juga kebutuhan-kebutuhan yang lainnya apabila seseorang mempunyai tingkat kesadaran yang tinggi untuk menyesuaikan diri dengan keadaan, maka akan mudah untuk dapat menanggulangi masalah atau gangguan tersebut.

Apalagi dipengaruhi dengan adanya perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi di sekarang ini, kegiatan olahraga merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Karena dalam kenyataan lebih manusia cenderung menggunakan akalnya dari pada fisiknya sehingga fisik kurang aktif atau pasif. Hal ini disebabkan dengan adanya mesin-mesin modern dan canggih telah yang menggantikan sebagian besar tugas-tugas manusia.

Cabang Atletik merupakan salah satu olahraga yang cukup di minati dan

digemari oleh anak muda jaman sekarang. Ada beberapa oganisasi yang melatih atlit cabang atletik yang banyak dikembangkan di beberapa sekolah-sekolah yang dimana ada tolak peluru,lompat jauh,lari dan lain Karena seterusnya. itulah sekolah merupakan organisasi yang mendukung untuk melatih atau membina atlit di usia dini yang mempunyai tanggung jawab besar untuk membina dan mengembangkan bakat-bakat seorang anak di usia dini. Dan di dukung oleh para pelatih bersertifikat, kurikulum, serta alat dan fasilitas yang memadai.

Salah satu cabang atletik dibidang tolak peluru yang menggunakan kekuatan lengan dan bahu ini cukup susah dilakukan. Karena harus didukung dengan teknik dasar yang baik dan benar, serta harus ditunjang dengan latihan-latihan yang rutin. Seperti latihan *push up, pull up*, angkat barbel termasuk melatih kekuatan lengan dan bahu.

Dari beberapa uraian diatas, maka disusunlah suatu penelitian dalam cabang atletik di bidang tolak peluru yang khususnya untuk mengetahui pengaruh latihan *push up dan pull up* terhadap seberapa jauh kemampuan melakukan lemparan/tolakan.



II. METODE

Sesuai dengan judul yang diteliti maka penulis tentukan variabel bebas dan variabel terikat yaitu sebagai berikut.

- 1. Variabel bebas (X_1) push up dan (X_2) pull up.
- 2. Variabel terikat (Y) yaitu tolakan gaya O'Brien.

Penelitian ini menggunakan metode tes dan pengukuran langsung di lapangan.: "singkatnya metodologi merupakan suatu cara proses pekerjaan yang mempunyai tujuan baik untuk membuktikan hasil ilmu pengetahuan baru dalam pengetahuan" (Sutrisno Hadi, 1984).

Adapun pendekatan yang digunakan dalam peneliti ini adalah pendekatan kuantitatif, yaitu suatu usaha memecahkan masalah-masalah dengan cara mengumpulkan data yang di ambil dari siswa yang dites.

Dengan pernyataan di atas maka peneliti menggunakan siswa SMPN 1 PAPAR yang akan dipergunakan untuk penelitian. Maka peneliti mengambil Sampel 32 siswa SMPN 1 Papar yang akan mengikuti penelitian.

 Dalam penelitian ilmiah peranan instrumen penelitian sangat besar sekali untuk menentukan suatu karakter data.
 Dengan menggunakan instrumen yang cocok dan tepat untuk variabel yang kita terapakan Penelitian ini menggunakan instrumen sebagai berikut:

Latihan push up.

- a. Tujuan : untuk mengukur kekuatan otot dan ketahanan lengan.
- b. Alat dan Perlengkapan:
 - 1) Stopwatch.
 - 2) Tempat luas (lapangan)
 - c. Pelaksanaan:
 - Teste dalam keadaan posisi siap (telungkup)
 - 2) Pada aba-aba "bersedia" teste mengangkat tubuhnya dengan bertumpu pada kedua telapak tangan.
 - Pada aba-aba "ya" teste mulai melakukan push-up yang dilakukan teste.
 - 4) Setelah 30 detik petugas waktu memberi aba-aba "stop
- 2. Dalam penelitian ilmiah peranan instrumen penelitian sangat besar sekali untuk menentukan suatu karakter data. Dengan menggunakan instrumen yang cocok dan tepat untuk variabel yang kita terapakan Penelitian ini menggunakan instrumen sebagai berikut:

Latihan push up.

a. Tujuan : untuk mengukur kekuatan otot dan ketahanan lengan.

Muh. Nur Aksal Sanja | NPM: 11.1.01.09.0316 FKIP - Penjaskesrek



Artikel Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri

- b. Alat dan Perlengkapan:
 - 1) Stopwatch.
 - 2) Tempat luas (lapangan)
- c. Pelaksanaan:
 - Teste dalam keadaan posisi siap (telungkup)
 - Pada aba-aba "bersedia" teste mengangkat tubuhnya dengan bertumpu pada kedua telapak tangan.
 - 3) Pada aba-aba "ya" teste mulai melakukan push-up yang dilakukan teste.
 - 4) Setelah 30 detik petugas waktu memberi aba-aba "stop"

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil

Table 4.1 Data Mentah Hasil pre Test tolak peluru pada Kemampuan tolakan.

No.	Nama Siswa	Free test tolakan (m)	
1	Adi nugroho	4,13	
2	Adi sucipto	4,00	
3	Adi setyo p	4,11	
4	Bayu angga	4,15	
5	Bima setya	3,94	
6	Bisma S	4,05	
7	Bagas Septia	4,24	
8	Bagas permana	4,16	
9	Bayu Ragil	3,95	
10	Ciko setyawan	4,18	
11	Cici permana	4,24	
12	Cristian Tribowo	3,98	
13	Fajar adytia	4,32	
14	Fery saputra	4,21	
15	Fikry kurniawan	4,23	
16	Dimas Maulana	4,17	
17	Qatamudin	3,99	
18	Fendy ari	3,95	

19	Ferdino	4,41
20	M Hafif A	4,12
21	M Bintang	4,15
22	Jaenuri	4,10
23	Ganang Putra	4,16
24	Febri	3,96
25	Faisal	4,02
26	Jimmy hartanto	3,95
27	Andika	3,91
28	Imam Basroni	4,18
29	Zaenal abiding	4,17
30	Joko santoso	4,20
31	Jimmy santoso	4,19
32	Kurniawan	3,99

Table 4.2 Rangking nilai tes awal pemerataan

NO.	NAMA	FREE TEST (m)	RUMUS MATCH	DI MATC H	PASAN GAN	
1	Ferdino	4,41	a	a – b	1 – 2	
2	Ganang Putra	4,32	b	a – b	1 – 2	
3	Febri	4,24	b	a h	4-3	
4	Faisal	4,24	a	a – b	4 – 3	
5	Jimmy hartanto	4,23	a	a h	5-6	
6	Andika	4,21	b	a – b	3-0	
7	Imam Basroni	4,20	b	- 1-	0 7	
8	Zaenal abiding	4,19	a	a – b	8 – 7	
9	Joko santoso	4,18	a	- 1-	0 10	
10	Jimmy santoso	4,18	b	a – b	9 – 10	
11	Kurniawan	4,17	b	1	10 11	
12	Fajar adytia	4,17	a	a – b	12 – 11	
13	Fery saputra	4,16	a	1	13 – 14	
14	Fikry kurniawan	4,16	b	a – b		
15	Dimas Maulana	4,15	b	1	16 – 15	
16	Qatamudin	4,15	a	a – b		
17	Fendy ari	4,13	a	1	17 10	
18	Ferdino	4,12	b	a – b	17 – 18	
19	M Hafif A	4,11	b	1	20 10	
20	M Bintang	4,10	a	a – b	20 – 19	
21	Jaenuri	4,05	a	1	21 22	
22	Bisma S	4,02	b	a – b	21 - 22	
23	Bagas Septia	4,00	b			
24	Yahya permadani	3,99	a	a – b	24 - 23	
25	M hanif	3,99	a	- 1-	25 26	
26	Adi nogroho	3,98	b	a – b	25 - 26	
27	Bagas permana	3,96	b	a h	20 27	
28	Doni Ragil	3,95	a	a – b	28 - 27	
29	Ciko setyawan	3,95	a	a b 20 20		
30	Gatot permana	3,95	b	a – b	29 – 30	
31	Cristian Tribowo	3,94	b	_ 1	22 21	
32	Fajar adytia	3,91	a	a – b	32 - 31	

Muh. Nur Aksal Sanja | NPM: 11.1.01.09.0316 simki.unpkediri.ac.id FKIP - Penjaskesrek | | 7 | |



Tabel 4.3 Komputasi Data

Sampel	n _i -1	1/(n _i -1)	S_i^2	log S _i ²	(n _i -1) log
					S_i^2
Push up	15	0.0666	0.02	-1.6989	-25.4835
Pull up	15	0.0666	0.01	-2.	-30.
Jumlah	30	0.1332	0.03	-3.6989	-55.4835

Tabel 4.4 Komputasi Data

Sampel	n _i -1	1/(n _i -1)	S_i^2	$\log S_i^2$	(n _i -1) log
					S_i^2
Push up	15	0.0666	0.11	-0.9586	-14.379
Pull up	15	0.0666	0.9	-0.0457	-0.6855
Jumlah	30	0.1332	1.01	-1.0043	-15.0645

Tabel 4.5 Komputasi Data

Sampel	n _i -1	1/(n _i -1)	S_i^2	log S _i ²	(n _i -1) log
					S_i^2
Push up	15	0.0666	0.08	-1.0969	-16.4535
Pull up	15	0.0666	0.09	-1.0457	-15.6855
Jumlah	30	0.1332	0.17	-2.1938	-32.139

Table 4.6

Sampel	n	Rata rata	Variansi(s)
Push up	16	0.30	0.08
Pull up	16	033	0.09

Kesimpulan

Setelah mengkaji hasil penelitian yang telah diolah dengan analisa statistik, maka dapat ditarik suatu simpulan sebagai berikut:

1. Ada Pengaruh Latihan push **Terhadap** Kemampuan melakukan tolak peluru teknik O'Brien Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Papar.

- 2. Ada Pengaruh Latihan ир Terhadap Kemampuan melakukan tolak peluru teknik O'Brien Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Papar.
- 3. Ada Pengaruh Latihan push up dan pull up Terhadap Kemampuan melakukan tolak peluru teknik O'Brien Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Papar.

IV. DAFTAR PUSTAKA

A Carr Gerry. 1968. Mengajar Atletik. Bandung: Pioner Jaya.

Arikunto Suharsimi. 1986. Prosedur penelitian. Jakarta PT Rineka Cipta.

Dikdik Zafar Sidik. 1991. Mengajar dan Melatih Atletik. Surabaya: PT Aji Karya

Hadi Sutrisno. 1984. Metodologi. Jakarta Kurnia.

Junjungan Askar. 1993. Buku Filsafat Jasmani. Jakarta: Gramedia.

Nasir Moh.. 1988. Metode dan Teknik Penelitian. _Yogyakarta Intan pariwarya.

Pendidikan Jasmani. 1994. Kajian teori: Praktek Pendidikan Pembelajaran Surabaya:Putra Jaya.

Pendidikan Jasmani. 2009. Jurnal kepelatihan O.R Vol 2. FIP IKIP Malang.

Sugiyono. 1998. Metode Penelitian. Surabaya.

||8||

Sumosardjono. 1990. Kepelatihan. Bandung.



Will Smith, 1995. <u>Pedoman mengajar</u> <u>Atletik.</u> Surabaya. Gramedia

Tim Penyusun. 2009. Pedoman dan Prosedur Penelitian dalam rangka Penyusunan Proposal dan Skripsi. Kediri: Unit Lembaga Penelitian IKIP PGRI Kediri.

Tim Unit Penelitian IKIP PGRI. 1991.

<u>Pedoman Penulisan Skripsi dan</u>

<u>Makalah.</u>

Kediri: Unit Penelitian IKIP PGRI Kediri.