HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN PRESTASI TOLAK PELURU GAYA O'BREIN PADA SISWA PUTRA KELAS VIII UPTD SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN AJARAN 2014/2015.

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Penyusunan Skripsi
program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara
Persatuan Guru Republik Indonesia Kediri

Oleh
MUHAMMAD RUSI
NPM. 11.1.01.09.0324

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

S K R I P S I

Atas Nama

MUHAMMAD RUSI
NPM : 11.1.01.09.0324

DENGAN JUDUL :

HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN PRESTASI TOLAK PELURU GAYA O'BREIN PADA SISWA PUTRA KELAS VIII UPTD SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN AJARAN 2014/2015.

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada : Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Tanggal: 25 April 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	**Wasis Himawanto, M.Or.**
NIDN.725018205	**NIDN.723128103**

HALAMAN PENGESAHAN

S K R I P S I

Atas Nama

Muhammad Rusi
NPM 11.1.01.09.0324

DENGAN JUDUL :
HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN PRESTASI TOLAK PELURU GAYA O'BREIN PADA SISWA PUTRA KELAS VIII UPTD SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN AJARAN 2014/2015.

Telah dipertahankan oleh penguji

Pada tanggal : 21 Agustus 2015

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan.

PANITIA PENGUJI			TANDA TANGAN
1.	Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd	
2.	Penguji I	: Wasis Himawanto, M.Or.	
3.	Penguji II	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	

Mengesahkan :
Dekan FKIP,

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN.0716046202

HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN PRESTASI TOLAK PELURU GAYA O'BREIN PADA SISWA PUTRA KELAS VIII UPTD SMP NEGERI 1 PAPAR

TAHUN AJARAN 2014/2015

Muhammad Rusi
11.1.01.09.0324
FKIP / Pendidikan Jasmanai Kesehatan dan Rekreasi
rahasiakuya@gmail.com
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. dan Wasis Himawanto, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Muhammad Rusi : Hubungan Antara Tinggi Badan dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Prestasi Tolakan Peluru Gaya O'brein Pada Siswa Putra Kelas VIII UPTD SMP Negeri 1 Papar Tahun pelajaran 2014/2015, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UNP Kediri, 2015.

Latar belakang masalah atletik adalah merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di Indonesia bahkan di Dunia. Usaha agar dapat mencapai prestasi yang seperti diinginkan adalah merupakan hal yang tidak mudah di wujudkan, sebab banyak faktor yang dapat mempengaruhi di dalamnya. Maka dari itu penyusun memilih salah satu faktor yaitu : Hubungan Antara Tinggi Badan,Kekuatan Otot Lengan Dengan Jauhnya Tolakkan Peluru Gaya O'brein Pada Siswa Putra Kelas VIII Smp Negeri 1 Papar Kediri Tahun pelajaran 2014/2015. Bertolak dari hal di atas Tinggi Badan Dan Kekuatan Otot Lengan merupakan salah satu faktor terpenting dalam usaha mendapatkan prestasi yang lebih baik.

Metode dalam penelitian ini adalah metode tes dan pengakuan yang juga masuk dalam kategori metode deskriptif analisis. Populasi untuk penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Papar Kediri Tahun 2014/2015. Adapun sampel yang digunakan 30 anak yang terdiri dari siswa putra.

Setelah dicari korelasi antara tinggi badan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan tolakan pelurudapat diperoleh nilai rx_1 y 0,46656,rx_2 y 0,76745 sedangkan Ry (1,2) 0,84202,taraf signifikan 5% = 0,349 sehingga dapat dikatakan bahwa nilai r hitung signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang positif antara. Tinggi Badan dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Prestasi Tolak Peluru Gaya O'brein Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Papar Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.

Kata kunci : Tinggi badan,kekuatan otot lengan,tolakan peluru gaya O'brein.

I. Latar Belakang Masalah

Sebagai suatu kumpulan masyarakat yang dinamis, bangsa Indonesia mengakui bahwa persekutuan hidup itu tidak hanya mengalami pengaruh pikiran dan kemampuan individu saja bahkan juga mengalami pengaruh zaman dalam perkembangan ilmu pengetahuan serta teknologi modern seperti sekarang ini.

Usaha pemerintah untuk meningkatkan taraf kesehatan dan kesegaran jasmani warganya agar mencapai prestasi olahraga tingkat nasional maupun internasional yang di tuangkan dalam ketetapan MPR No. II/MPR/1998 tentang Garis-Garis Besar Haluan Negara mengenai olahraga yang oleh

dijelaskan sebagai berikut :

"Pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental dan rohani masyarakat, serta ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dn sportivitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional".

ukuran prestasi adalah jauh hasil tolakannya sesuai dengan unsur – unsur di bawah ini :

1. Unsur kecepatan (Speed)
   Unsur kecepatan atau speed ini ditandai dengan pertukaran antara kontraksi dan relaksasi otot dalam waktu yang singkat
2. Unsur daya tahan (edurance)
   Unsur ini ditandai dengan pelaksanaan suatu kegiatan dalam waktu yang lama namun tidak lekas menimbulkan kelaelahan
3. Kekuatan (strength)
   Unsur kekuatan ditandai dengan kemampuan otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktifitas.
4. Kelincahan
   Unsur ini ditandai dengan kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah yang sesuai dengan kebutuhan gerak dan menghasilkan tujuan yang efisien dan peraktis
5. Unsur kelentukan (fleksibelity)
   Unsur kelentukan ini ditandai melalui gerakan-gerakan yang

dilakukan amplitude yang luas, hal ini diakibatkan karena kelentukan persendian.

Dalam usaha pembinaan para atlet untuk dapat mencapai dan meningkatkannya pada taraf prestasi olahraga secara optimal, maka perlu diidentifikasikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tercapainya prestasi pada cabang olahraga yang dibina tersebut. Pada nomor tolak peluru faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi, antara lain :

1. Postur tubuh atlet meliputi ; tinggi badan, panjang jangkauan lengan.
2. Kondisi fisik dan kesegaran jasmani meliputi ; kekuatan otot lengan dan bahu, kekuatan otot perut, tenaga ledak otot tungkai, kecepatan menolak.
3. Penggunaan teknik dan penggunaan teknik saat lomba.
4. Bentuk pembinaan maupun kualitas pembinanya.

Lingkungan tempat beraktivitas

II. METODE

Dalam penelitan ini memerlukan data yang kuat untuk membuktikan hipotesis yang telah diajukan serta data yang diperoleh harus sesuai dengan tujuan penelitian.

Yang dimaksud dengan variabel adalah karakteristik atau ciri khas subjek yang terukur dan bervariasi nilainya. Menurut Moh. Nasir (1988:151) pengertian “Variabel adalah konsep yang mempunyai bermacam-macam nilai”.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa variabel adalah rumusan terperinci dari konsep agar konsep tersebut dapat diteliti gejala-gejalanya untuk diidentifikasikan

Gejala-gejala yang perlu diidentifikasikan adalah

1. Variabel bebas.

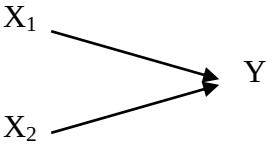
   Variabel bebas dalam penelitian ini terdiri dari bermacam-macam gejala, adalah :

   a. Tinggi badan adalah jarak antara telapak kaki sampai ujung kepala diukur dalam posisi berdiri tegak tanpa alas kaki.
   b. Kekuatan Otot Lengan yang dimaksud adalah kemampuan melakukan push-up (tekan telungkup) sebanyak banyaknya tanpa berhenti dalam waktu 1 menit.2. Variabel terikat.

   Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan tolak peluru yaitu jarak yang ditempuh oleh sebuah peluru yang ditolakkan dengan gaya O,Brien.

Hubungan kedua variabel di atas dapat disusun dalam skema sebagai berikut :

1. Tinggi badan (X_1).
2. Kekuatan Otot Lengan (push-up) (X_2).
3. Kemampuan tolak peluru (Y).



Gambar 3 : Skema hubungan dua Variabel.

Untuk mempermudah pencapaian suatu tujuan, maka perlu dipilih suatu metode penelitian yang tepat. Penelitian ini menggunakan metode korelasi dengan melakukan tes dan pengukuran langsung di lapangan.

a. Produser Penelitian.

Yang dimaksud dengan prosedur penelitian adalah arahan atau pedoman untuk mengenal urut-urutan pekerjaan yang harus dilakukan dalam suatu penelitian. Jadi untuk mendapatkan hasil kerja yang baik perlu adanya persiapan atau perencanaan yang baik pula. Oleh karena itu sebelum mengadakan penelitian untuk memperoleh data dari hasil tes tinggi badan, kemampuan push-up dan kemampuan tolak peluru, maka dianggap perlu mengadakan persiapan yang sebaik-baiknya, antara lain :

1. Langkah-langkah pokok :
   a. Mengadakan konsultasi dengan kepala sekolah dan rekan-rekan guru yang akan membantu jalannya pelaksanaan penelitian.
   b. Menyiapkan tugas pelaksana dalam penelitian.
   c. Memberikan petunjuk bagi petugas pelaksana dan orang coba.
   d. Menyediakan alat-alat yang akan digunakan dalam pengambilan data.
2. Petugas pelaksana

   Petugas pelaksana diambil dari guru-guru olahraga UPTD SMP Negeri 1 Papar dan beberapa siswa. Diharapkan petugas sudah menguasai dan berpengalaman dalam penelitian.

   - Jumlah petugas pelaksana ada 4 (empat) orang terdiri dari 2 orang guru olahraga dan 2 orang guru yang berhobi olahraga.

- Tugas tiap petugas pelaksana adalah sebagai berikut :
  satu orang petugas menyiapkan orang coba dalam bentuk barisan dan seorang petugas mengabsen serta memberikan pengarahan tentang urutan jalanya tes dan pengukuran. Selanjutnya teste dibagi menjadi 3 kelompok. Masing-masing kelompok mengikuti tes tinggi badan, kemampuan push-up dan kemampuan tolak peluru. Untuk pelaksanaan test menggunakan peraturan atau petunjuk dari masing-masing item test yang dilakukan.

2. Pendekatan Penelitian.

Pendekatan menggunakan kuantitatif sehingga semua hasil pengumpulan data berupa angka dapat diolah.

Sedangkan data diperoleh dari :

1. Pengukuran tinggi badan.
2. Kemampuan push-up.
3. Kemampuan tolak peluru gaya O'Brein.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. HASIL

Yaitu hubungan kekuatan tinggi dengan tolakan Peluru gaya O'brein, untuk kepentingan hipotesis di ubah ke dalam hipotesis nihil (Ho) yang berbunyi : Tidak ada hubungan tinggi dengan tolakan Peluru gaya O'brein . Dan (Ha) berbunyi : Ada hubungan tinggi dengan tolakan Peluru gaya O'brein. Untuk pengujian ini dilakukan pengetesan signifikan rx_1y dalam taraf signifikan 5% seperti Nampak dalam tabel berikut ini :

Tabel 4.6

Db	r – hitung	t – tabel 5%	Signifikan / non signifikan
27	0,46656	0,349	Signifikan

Hasil Perhitungan Hipotesis Pertama

Berdasarkan tabel dalam perhitungan r hitung rx_1y lebih besar daripada r tabel berarti nilainya signifikan.

1. Pengujian Hipotesis kedua

Yaitu hubungan kekuatan otot lengan dengan Tolakan peluru gaya O'brein, untuk kepentingan hipotesis diubah dalam hipotesis nihil (Ho) yang berbunyi : Tidak ada hubungan kekuatan otot lengan dengan

Tolakan peluru gaya O'brein. Dan (Ha) berbunyi : Ada hubungan kekuatan otot lengan dengan Tolakan peluru gaya O'brein. Untuk pengujian ini dilakukan pengetesan signifikan rx_2y dalam taraf signifikan 5% seperti Nampak pada tabel di bawah ini :

Db	r – hitung	t – tabel 5%	Signifikan / non signifikan
27	0,76745	0,349	Signifikan

Tabel 4.7

Hasil Perhitungan Hipotesis Kedua

Berdasarkan tabel hasil perhitungan r hitung rx_2y lebih besar daripada r tabel berarti nilainya signifikan

2. Pengujian Hipotesis Ketiga

Yaitu hubungan tinggi badan, kekuatan otot lengan dengan tolakan peluru gaya O.brein, untuk kepentingan hipotesis diubah dalam hipotesis nihil (Ho) yang berbunyi : Tidak ada tinggi badan, kekuatan otot lengan dengan tolakan peluru gaya O.brein. Dan (Ha) berbunyi : Ada hubungan tinggi badan, kekuatan otot lengan dengan tolakan peluru gaya O.brein. Untuk pengujian ini dilakukan pengetesan signifikan $Ry_{(1,2)}$ dalam taraf signifikan 5% seperti pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.8

Hasil

Db	r – hitung	t – tabel 5%	Signifikan / non signifikan
27	0,84202	0,349	Signifikan

Perhitungan Hipotesis Ketiga

Bardasarkan tabel hasil perhitungan r hitung $Ry_{(1,2)}$ lebih besar daripada r tabel berarti nilainya signifikan.

Interprestasi :

Dari hasil ketiga data baik mengunakan bantuan komputer maupun manual menggunakan kalkulator dapat di interprestasikan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang positif antara tinggi badan dengan jauhnya tolakkan peluru gaya o'brein pada siswa kelas VIII UPTD Smp Negeri 1 Papar tahun ajaran 2014/2015.
2. Terdapat hubungan yang positif antara kekuatan otot lengan dengan jauhnya tolakkan peluru gaya o'brein pada siswa kelas VIII UPTD Smp Negeri 1 Papar tahun ajaran 2014/2015.
3. Terdapat hubungan yang signifikan (bermakna/berarti) antara tinggi badan, kekuatan otot lengan dengan jauhnya tolakkan peluru gaya o'brein pada siswa kelas VIII UPTD Smp Negeri 1 Papar tahun ajaran 2014/2015

B. KESIMPULAN

Simpulan yang dapat diberikan sejalan dengan rumusan masalah, hipotesis serta hasil analisis data yang diperoleh, maka dapatlah diketahui dengan pasti bahwa :

1. Ada hubungan yang positif antara tinggi badan dengan jauhnya tolakkan peluru gaya o'brein pada siswa kelas VIII UPTD Smp Negeri 1 Papar tahun ajaran 2014/2015.
2. Ada hubungan yang positif antara kekuatan otot lengan dengan jauhnya tolakkan peluru gaya o'brein pada siswa kelas VIII UPTD Smp Negeri 1 Papar tahun ajaran 2014/2015.
3. Ada hubungan yang signifikan (bermakna/berarti) antara tinggi badan, kekuatan otot lengan dengan jauhnya tolakkan peluru gaya o'brein pada siswa kelas VIII UPTD Smp Negeri 1 Papar tahun ajaran 2014/2015

IV. DAFTAR PUSTAKA

Hadi Sutrisno. 1998. Statistik I . *Yogyakarta*

Jarver Jess. 1998. Belajar dan Berlatih Atletik. *Bandung* : Pioner Jaya.

Jonath.U/Krempel. Haag. E. 1998. Atletik I. *Jakarta :* PT. Rosda Jaya Putra.

Jonath. U/Haag. E/Krempel .R 1998. Atletik II : *Lempar dan Lomba Ganda.* Jakarta : PT. Rosda Jaya Putra.

Kuncoro. 1996. *Pengetahuan Olahraga dan kesehatan 18. Jakarta :* CV. Petra Jaya.

Moeloek. Dangsina. Dkk. 1998. *Kesehatan Dalam Olahraga. Jakarta* : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia .

Nasir, Moh. 1998. *Metode Penelitian. Jakarta :* Ghalia Indonesia.

Nurkancana, wayan. PPN. Sumartana. 1998 *Evaluasi Pendidikan. Surabaya :* usaha Nasional .

Pabelan. 1998. *Ketetapan MPR RI. 1998.* Surakarta : Pabelan.

Soekarman. R 1989. *Dasar Olahraga untuk pembina pelatihan dan atletik Jakarta* : CV. haji Masagung.

Soebroto Moh. 1997. *Masalah dalam Kedoteran, Olahraga dan Coaching. Jakarta* : Direktorat Jenderal pendidikan Luar sekolah dan olahraga .

Sumosarjuna, sadodo (1990) *Pengetahuan dalam Olahraga. Jakarta :* PT Gramedia Pustaka Utama.

Suryabrata, Sumadi. 1984. *Psikologi Pendidikan. Jakarta :* CV. Rajawali.

http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:bJS9Zj61gzcJ:www.tatanusa.co.id/tapmpr/98TAPMPR-II.pdf+MPR+No.+II/MPR/1998&hl=id&gl=id.

KONI Jatim. 1998. *Simposium Olahraga menuju prestasi olahraga.* Surabaya : Konggres VI dan Seminar VII.

http://www.sarjanaku.com/2014/02/latihan-kekuatan-otot-lengan.html