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

ARTIKEL SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Pada Program Studi PENJASKESREK

Disusun Oleh:

NOVTAH HUDA

NPM: 11.1.01.09.0342

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

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

S K R I P S I

Atas Nama :

NOVTAH HUDA

NPM: 11.1.01.09.0342

DENGAN JUDUL :

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

Telah disetujui untuk diajukan kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK

FKIP UNP Kediri

Tangggal: 14 Agustus 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Sugito, M.Pd	**Drs. Setyo Harmono, M.Pd.**
NIDN.0004086001	**NIDN.0727095801**

ii

HALAMAN PENGESAHAN

S K R I P S I

Atas Nama :

NOVTAH HUDA

NPM: 11.1.01.09.0342

Dengan Judul:

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

Telah dipertahankan didepan Panitia Sidang/Skripsi
Jurusan PENJASKESREK UNP Kediri
Pada tanggal 20 September 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

1.Ketua : **Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd** _____

2.Penguji I : **Drs. Setyo Harmono, M.Pd** _____

3.Penguji II : **Drs. Sugito, M.Pd** _____

Mengetahui
Dekan FKIP,

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

iii

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

NOVTAH HUDA
11.1.01.09.0342
FKIP-PENJASKESREK
ALESSANDRONOVTAH@GMAIL.COM
Drs. Sugito, M.Pd dan Drs. Setyo Harmono, M.Pd
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 MTS Negeri Pare.

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.

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 untuk mempertahankan hidupnya. Di 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 masa sekarang ini, kegiatan olahraga merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Karena dalam kenyataan manusia lebih cenderung menggunakan akalnya dari pada fisiknya sehingga fisik kurang aktif atau pasif. Hal ini disebabkan dengan adanya mesin-mesin modern dan canggih yang telah menggantikan sebagian besar tugas-tugas manusia.

II. Metode

Yang dimaksud dengan variabel adalah karakteristik atau ciri khas subjek yang terukur dan bervariasi nilainya. Menurut (Nasir 1988:151) pengertian "Variabel adalah konsep yang mempunyai bermacam-macam nilai".Sesuai dengan judul yang penulis teliti disini, yaitu pengaruh *push up dan pull up* pada kemampuan siswa melakukan tolakan/lemparan gaya O'Brien dalam cabang atletik tolak peluru siswa putra kelas VIII MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri Tahun ajaran 2014/2015. Dalam penelitian ini penulis akan menggunakan 2 variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

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.

III. **Hasil dan Kesimpulan**

Uji t – Pihak Kanan

1. Diketahui

Table 4.7

Sampel	n	Rata rata	Variansi(s)
Push up	1	0.30	0.08
Pull up	1	0..33	0.09

2. Hipotesis :

H_o : $\mu_1 \leq \mu_2$: rata rata prestasi tolak peluru latihan push up lebih rendah atau sama dengan latihan pull up.

H_o : $\mu_1 \leq \mu_2$: rata rata prestasi tolak peluru latihan push up lebih tinggi dari pada latihan pull up.

1. Komputasi

$$S^2 = \frac{(n_1-1)s_1{}^2+(n_2-1)s_2{}^2}{n_1+n_2-2} = \frac{(15 \text{ x } 0.08)+(15 \text{ x } 0.09)}{30} = \frac{2.55}{30}$$

$S = 0.085$

$$t = \frac{\bar{X}1-\bar{X}2}{S\sqrt{\frac{1}{n_1}+\frac{1}{n_2}}} = \frac{0.30-0.33}{0.085\sqrt{\frac{2}{32}}} = \frac{0.03}{0.085\sqrt{0.0625}}$$

$$= \frac{0.03}{0.0212} = 1.4150$$

E. Jika untuk menghitung presentase peningkatan prestasi kemampuan melakukan tolak peluru teknik O'Brien di MTS Negeri Pare dihitung dalam bentuk persen (%) (Sutrisno Hadi) menggunakan rumus sebagai berikut:

Presentase peningkatan =

$$\frac{mean\ diferent}{mean\ pretest} \times 100\%$$

Keterangan mean diferent diperoleh dari :

Mean diferent = mean posttest – mean pretest

$$L\ push\ up = \frac{4{,}89}{65{,}8} \times 100\% = 7{,}43\%$$

$$L\ pull\ up = \frac{5{,}32}{65{,}71} \times 100\% = 8{,}09\%$$

Jadi untuk latihan *push up* ada peningkatan 7,43% , untuk latihan *pull up* ada peningkatan 8,09% Hasil perbandingan antara latihan *push up* dan *pull up* dengan kemampuan melakukan tolak peluru siswa MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri kelas VIII Tahun ajaran 2014/2015.

Kesimpulan : presentase peningkatan latihan *push up* lebih rendah dari pada latihan *pull up*.

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 dan Pembelajaran Surabaya:Putra Jaya.

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

Sugiyono. 1998. Metode Penelitian. Surabaya.

Sumosardjono. 1990. Kepelatihan. Bandung.

Will Smith, 1995. Pedoman mengajar Atletik. 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. Pedoman Penulisan Skripsi dan Makalah. Kediri: Unit Penelitian IKIP PGRI Kediri.