HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN PANJANG LENGAN DENGAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 8 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

ARTIKEL SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Artikel Ilmiah Guna Memenuhi Sebagian Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Pada Program Studi Pendidikan Penjaskesrek

Oleh :

NUHJIANTO
NPM : 11.1.01.09.0345

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2 0 1 5

Skripsi oleh :

NUHJIANTO
NPM : 11.1.01.09.0345

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN PANJANG LENGAN DENGAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 8 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah di setujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
FKIP UNP Kediri

Tanggal, 30 Juli 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SETYO HARMONO, M.Pd.	**Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd,**
NIDN. 0727095801	**NIDN. 00150668010**

ii

Skripsi oleh :

NUHJIANTO
NPM : 11.1.01.09.0345

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN PANJANG LENGAN DENGAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 8 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri
Pada tanggal : 25 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI :

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd. .....
2. Penguji I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. .....
3. Penguji II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd. .....

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

iii

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN PANJANG LENGAN DENGAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 8 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Nuhjianto
11.1.01.09.0345
FKIP – Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jiantnuh09@gmail.com
Drs. Setyo Harmono, M.Pd. dan Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Nuhjianto. NPM : 11.1.01.09.0345. "Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Panjang Lengan Dengan Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 8 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015", SKRIPSI. Kediri: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia Kediri.

Kata kunci : *kekuatan otot lengan, panjang lengan, tolak peluru gaya menyamping*

Tolak peluru merupakan salah satu nomor didalam cabang olahraga atletik yang termasuk nomor lapangan atau *field event*. Prestasi tolak peluru yang memuaskan akan tercapai jika dari berbagai faktor penting, antara lain postur tubuh, nilai-nilai psikis, kesegaran jasmani keseluruhan, faktor lingkungan dan efisiensi teknik harus mendapat perhatian dan tekanan pada saat latihan. Apabila dianalisis dari gerak seorang atlit, maka akan tampak unsur-unsur gerak tertentu.

Adapun yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Adakah hubungan yang nyata antara kekuatan otot lengan dan panjang lengan dengan kemampuan tolak peluru gaya Menyamping pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 8 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015 dan betapa besar koefisien determinasi dari kekuatan otot lengan dan panjang lengan terhadap kemampuan tolak peluru gaya Menyamping.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 8 Kediri dengan populasi semua siswa putra kelas XI SMA Negeri 8 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015 sejumlah 41 siswa, sehingga merupakan penelitian populasi.

Teknik pengambilan data dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan tujuan mengumpulkan data dari variabel (X) yaitu kekuatan otot lengan dan panjang lengan dan dari variabel (Y) yaitu kemampuan tolak peluru gaya Menyamping. Setelah data terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis statistika (data berupa angka), dengan teknik korelasi ganda.

Dari data analisis data dilakukan pengujian hipotesis dan diketahui bahwa r-hitung 0,61% lebih besar dari r-tabel sebesar 0,398 pada taraf signifikan 1% dengan N=41. Maka Hipotesis alternatif (Ha) diterima dan Hipotesis Nihil (Ho) ditolak. Sehingga penilaian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan panjang lengan dengan kemampuan tolak peluru gaya Menyamping pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 8 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015, dengan besar koefisien determinasi sebesar 37,21%.

I. LATAR BELAKANG

Dalam kehidupan sehari-hari setia orang selalu melakukan aktifitas jasmani baik aktifitas yang kecil maupun yang besar sekalipun, dan semua itu dapat dituangkan dalam bentuk gerakan-gerakan, dari gerakan tersebut muncul satu gerakan istilah gerakan tubuh. Dengan perkembangan jaman dan tingkat peradaban manusia yang semakin berkembang maka istilah tersebut berubah menjadi olahraga.

Olahraga yang dahulu semakin dikembangkan seiring jaman yang sudah berubah, olahraga pun mengalami kemajuan. Kini olahraga sudah mengarah ke sarana komunikasi, rasa persaudaraaan dan lebih luas lagi kearah persatuan bangsa. Salah satunya adalah mengajak suatu negara untuk bersaing dalam bidang olahraga secara sehat dan untuk mempererat persahabatan antar negara.

Olahraga merupakan salah sau aktifitas fisik manusia yang terdiri dari beberapa cabang, salah satu cabang yang digemari oleh masyarakat Indonesia dan pernah membawa nama harum Negara Indonesia. Pertandingan Internasional adalah olahraga atletik. Seorang ahli mengatakan "Atletik adalah sekumpulan olahraga yang meliputi lari, jalan, lempar dan lompat yang telah menjadi aktifitas olahraga tertua dalam peradaban manusia. Olahraga ini, dalam budaya Inggris dan beberapa negara lain, dikenal dengan istilah *Track and Field*, yang artinya lintasan dan lapangan. Seorang olahraga yang menekuni olahraga disebut dengan atlet. (Wenendra Adi, 2008: 4)

Berdasarkan uraian pada kutipan buku tersebut, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang "Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan dan Panjang Lengan dengan Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 8 Kediri."

II. METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Masalah

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. (Suharsimi Arikunto, 2006: 118). Sesuai dengan judul skripsi ini, maka penelitian ini mengandung dua variabel yaitu :

1) Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel independen/terikat. (Sugiyono, 2009: 61). Adapun yang menjadi variabel bebas adalah kekuatan otot lengan dan panjang lengan.
2) Variabel terikat adalah merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. (Sugiyono, 2009: 61). Adapun yang menjadi variabel terikat

adalah kemampuan tolak peluru gaya Menyamping.

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

Dari sekian banyak masalah, teknik pendekatan penelitian adalah salah satu masalah yang harus diselesaikan dalam sebuah penelitian, terutama dalam penelitian ilmiah. Sehingga apapun kesimpulan yang diambil dalam suatu penelitian atau benar tidaknya suatu penelitian itu tergantung dari tepat tidaknya teknik yang digunakan.

Ditinjau dari sifat dan tujuannya , penelitian ini termasuk penelitian korelasional dan penelitian ini bertujuan untuk mendekati sejauh mana perbedaan antara faktor yang satu dengan yang lainnya. Jadi penelitian korelasional menitik beratkan pada hubungan antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) , oleh karena itu yang dicari dalam penelitian ini adalah hubungan antara kedua variabel tersebut.

Adapun langkah – langkahyang diambil daam prosedur penelitian adalah sebagai berikut :

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan merupakan tahap yang sangat menentukan dalam suatu penelitian, dan hal – hal yang dilakukan diantaranya adalah:

a. Mengajukan judul penelitian
b. Membuat proposal penelitian
c. Memilih metode pengumpulan data yang baik

2. Tahap Pelaksanaan

Setelah persiapan dilakukan , maka tahap selanjutnya adalah melaksanakan penelitian dan mengingat pelaksanaan tes ini terdiri dari tiga macam tes, maka untuk ketelitiannya dan kebenarannya penulis dibantu oleh rekan–rekan seangkatan serta guru olahraga SMA Negeri 8 Kediri, dan kegiatan pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut:

a. Mengumpulkan data dari lokasi penelitian
b. Menganalisa data–data tersebut dengan menggunakan metode analisa data yang sesuai dengan jenis data yang diperoleh.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dalam deskripsi data haruslah disajikan hasil penelitian atau laporan tentang hasil penelitian yang akan diolah. Dan dari data-data tersebut nantinya akan diolah suatu hasil kuantitatif, maksudnya data-data ini berupa angka-angka. Dari data kuantitatif ini akan langsung dapat diolah untuk menguji kebenaran hipotesis yang diajukan setelah data tersebut dikonsultasikan dengan data yang ada ditabel.

Data yang diambil dari penelitian ini adalah hasil dari pengukuran panjang lengan, tes *push up* untuk mengetahui kekuatan otot lengan, dan hasil dari tes tolak peluru gaya Menyamping.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka peneliti dapat mendiskripsikan variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini. variabel tersebut adalah :

1. Variabel Bebas (X_1) yaitu panjang lengan
2. Variabel Bebas (X_2) yaitu otot lengan
3. Variabel Terikat (Y) yaitu kemampuan tolak peluru gaya Menyamping

Berdasarkan dari hasil analisis data yang diperoleh dalam perhitungan statistik, nantinya akan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang positif (nyata) antara panjang lengan terhadap kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 8 Kediri tahun pelajaran 2014/2015. Berdasarkan hal tersebut diatas, maka panjang lengan merupakan salah satu unsur yang perlu diperhatikan dalam tolak peluru. Panjang lengan memberikan kontribusi sebanyak 12,10% terhadap kemampuan tolak peluru.
2. Tidak terdapat hubungan yang positif (nyata) antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 8 Kediri tahun pelajaran 2014/2015 karena kekuatan otot lengan hanya memberikan kontribusi sebesar 4,05% terhadap kemampuan tolak peluru.
3. Dan jika dilakukan secara bersama-sama maka terdapat hubungan yang nyata antara panjang lengan dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 8 Kediri tahun pelajaran 2014/2015.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bolabasket*. (Online). Tersedia: http://library.um.ac.id/free-contents/index.php/buku/detail/permainan-bola-basket-nuril-ahmadi-editor-alee-32575.html, diunduh 10 September 2014.

Arikunto, Suharsimi Dkk. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta : BumiAksara.

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.Jakarta: Rineka Cipta.

Aunurrahman. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*, Bandung : Alfabeta.

Daryanto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. (Online). Tersedia : http://penelitiantindakankelas07.blogspot.com/2014/04/pengertian-belajar-dan-mengajar.html(daryanto, diunduh 10 September 2014.

Djamarah. 2008. Belajar Pembelajaran.(Online). Tersedia: http://misterchand89.blogspot.com/2013/03/beberapa-pengertian-hasil-belajar.html, diunduh 10 September 2014.

Gerlach, S Vernon dan Ely Donal P. 2011.*Teaching And Madian-A Systematic Approach Arsyad*. (Online), Tersedia: http://www.amazon.com/Vernon-S.Gerlach/e/B001HPXCNE, diunduh 10 September 2014.

Slameto. 2003. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Mempengaruhi Prestasi Belajar*. (Online). Tersedia: https://ewintri.wordpress.com/tag/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-prestasi-belajar-menurut-slameto/, diunduh 10_September 2014.

Sugiono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.Bandung: Alfabeta.

Pembukaan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003.