HUBUNGAN ANTARA PEMBELAJARAN MENGGUNAKAN MEDIA PUSH-UP DAN KELENTURAN TUBUH TERHADAP JAUH TOLAKAN TOLAK PELURU GAYA O' BRIEN PADA SISWA MTS N MODEL PARE TAHUN 2015

ARTIIKEL SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Pada
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

ZAFIN FAIZ ASKHABI
NPM. 11.01.09.0475

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

Skripsi Oleh :

ZAFIN FAIZ ASKHABI
NPM. 11.01.09.0475

Judul :

HUBUNGAN ANTARA PEMBELAJARAN MENGGUNAKAN MEDIA PUSH-UP DAN KELENTURAN TUBUH TERHADAP JAUH TOLAKAN TOLAK PELURU GAYA O' BRIEN PADA SISWA MTS N MODEL PARE TAHUN 2015

Telah disetujui untuk diajukan kepada
Panitia Ujian / Sidang Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal : 25 Agustus 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Sugito, M.Pd.	**Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.**
NIDN. 0004086001	NIDN. 0725018205

Skripsi Oleh :

ZAFIN FAIZ ASKHABI
NPM. 11.01.09.0475
Judul :

HUBUNGAN ANTARA PEMBELAJARAN MENGGUNAKAN MEDIA PUSH-UP DAN KELENTURAN TUBUH TERHADAP JAUH TOLAKAN TOLAK PELURU GAYA O' BRIEN PADA SISWA MTS N MODEL PARE TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian / Sidang Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pada Tanggal : 25 Agustus 2015

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sacaya, M.Pd. (.....)
2. Penguji I : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. (.....)
3. Penguji II : Drs. Sugito, M.Pd. (.....)

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

HUBUNGAN ANTARA PEMBELAJARAN MENGGUNAKAN MEDIA PUSH-UP DAN KELENTURAN TUBUH TERHADAP JAUH TOLAKAN TOLAK PELURU GAYA O' BRIEN PADA SISWA MTS N MODEL PARE TAHUN 2015

ZAFIN FAIZ ASKHABI
NPM. 11.01.09.0475
FKIP - Penjaskesrek
Email: zafin.askhabi2@gmail.com
Drs. Sugito, M.Pd [1] dan Ruruh Andayani Bekti, M.Pd [2]
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian hubungan. Didasarkan atas kenyataan di lapangan bahwa pembelajaran tolak peluru selama ini sulit mencapai prestasi yang maksimal yang ditunjukkan oleh miskinya atlit tolak peluru Nasional. Masalah dalam penelitian adalah "mengkaji hubungan *asosiasi linear* antara *Push-up* dan kelenturan tubuh Terhadap Jauh Tolakan Tolak Peluru Gaya O' Brien "

Untuk memudahkan menjawab permasalahan di atas dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan yang signifikan antara media *Push-up* dan jauh tolakan tolak peluru gaya O' brien pada Siswa MTs N Model Pare Tahun 2015
2. Apakah ada hubungan yang signifikan antara kelenturan tubuh dan jauh tolakan tolak peluru gaya O' Brien pada Siswa MTs N Model Pare Tahun 2015
3. Apakah ada hubungan yang signifikan antara hasil *Push-up*, Kelenturan tubuh terhadap pristasi tolak peluru gaya O'Brien pada Siswa MTs N Model Pare Tahun 2015.

Penelitian ini termasuk penelitian korelasional yang berusaha mencari derajat hubungan antar variabel. Data dikumpulkan melalui tes yaitu ,tes *Push-up*, tes kelenturan dan tes tolak peluru. Instrumen yang digunakan yaitu bidang datar, Stopwatch, bangku pengukur kelenturan, tepung kapur, peluru dan meteran.

Populasi dalam penelitian ini adala Siswa MTs N Model Pare Tahun 2015. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara diundi. Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan korelasi produk moment dan parsial.

Berdasarkan analisis deskriptik diperoleh beberapa temuan berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan antara media *Push-up* dan jauh tolakan tolak peluru gaya O'Brien MTs N Model Pare dengan $r_{hitung} = 0,449$
2. Ada hubungan yang signifikan antara media kelenturan tubuh dan jauh tolakan tolak peluru gaya O'Brien pada Siswa MTs N Model Pare Tahun 2015 dengan $r_{hitung} = 0,390$
3. Ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara latihan *Push-up* dan kelenturan tubuh, terhadap pristasi tolak peluru gaya O'Brien pada Siswa MTs N Model Pare Tahun 2015 dengan nilai $F_{hitung} = 131, 051$

Kata-Kata Kunci : Tolak peluru, gaya *O'brien* ,*Push-up*, Kelenturan tubuh

I. LATAR BELAKANG

Salah satu issu nasional yang sering diperbincangkan dalam berbagai forum dan media ialah masalah tertiggalnya prestasi olahraga nasional. Pristasi olahraga kita boleh dibilang tidak mundur otau merosot, namun peningkatan pristasi olahraga kita mengalami percepatan yang lebih lamban ketimbang dengan Negara-negara lain seperti Cina, Jepang, Korea, dan bahkan Thailand. Tertingalnya pristasi olahraga nasional dibandingkan Negara-negara lain itu, mendorong perlunya penataan sistem pembinaan olahraga nasional (Siregar, 1993), termasuk sistem pemanduan dan pengembangan atlet berbakat.

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (iptek) yang sangat pesat dewasa ini membawa dampak dalam berbagai kehidupan termasuk olahraga. Kecanggihan dalam bidang pengukuran dan evaluasi dengan ditemukannya instrument-instrumen yang dapat digunakan untuk meramal pristasi seseorang, mendorong kita untuk bekerja secara efektif dalam mengidentifikasi dan memilih calon atlet berbakat. Apalagi dalam situasi dan kondisi ekonomi yang terbatas seperti sekarang ini, kita dituntut untuk menggunakan sumber daya yang lebih efisien dalam pembinaan pristasi olahraga dalam rangka merekrut atlet berpristasi yang memiliki keungulan kompetitif merupakan keharusan. Seorang guru pendidikan jasmani jika ingin siswnya menjadi atlet yang potensial selain memperhatikan postur tubuh juga dituntut kemampuanya untuk menganalisis teknik gerak yang diajarkan atau dilatihkan nanti, ditinjau dari sudut mekanika olahraga. Dengan kemampuan menganalisis itu akan memudahkan guru dalam membimbing dan membantu anak dalam mempelajari teknik cabang olahraga yang akan diajarkan atau dilatihkan tersebut. Hal ini bertujuan agar dalam melakukan latihan tidak memakan waktu terlalu lama dan mencapai pristasi yang maksimal.

Sehubungan hal tersebut diatas penulis berasumsi bahwa unsure-unsur adanya suatu teknik gerak seperti *push-up* dan kelenturan tubuh mempunyai hubungan yang eret dengan pristasi tolak peluru gaya O' brien. Untuk mengetahui seberapa jauh hubungan tersebut perlu penelitian. Dari besar kecilnya hubungan tersebut nantinya bias kita jadikan panduan untuk lebih meningkatkan pristasi olahraga kita agar bias berbicara ditingkat dunia.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode korelasi dengan melakukan tes dan pengukuran langsung dilapangan. Dengan tujuan menggali kemungkinan-kemungkinan hubungan antara variabel satu dengan variabel lainya. Dalam hal ini ingin dicari hubungan antara push-up, kelenturan tubuh dengan jauh tolakan tolak peluru gaya O,brien. Pelaksanaan penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif karena semua hasil pengukuran berupa angka-angka baik ordinal maupun rasio yang dapat diolah, sedang data diperoleh dari hasil tes push-up , tes kelenturan tubuh dan tes tolak peluru gaya O,brien siswa MTs N Model Pare.

Populasi adalah "keseluruhan karakteristik subyek penelitian" (Suharsini Arikunto, 1996 :102) dengan demikian populasi bisa diartikan sebagai seluruh obyek atau segala yang diselidiki.. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa kelas VIII MTs N Model semua berjumlah 320 siswa.

Yang dimaksud sampel adalah " Sebagian atau wakil dari jumlah populasi yang diteliti " (Suharsini Arikonto, 1996 : 104). Dapat juga diambil pengertianya bahwa sebagai obyek yang diselidiki yang dianggap dapat mewakili seluruh obyek disebut sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa MTs N Model Pare.

Karena masing-masing kelas memiliki jumlah siswa yang sama maka untuk mengambil sampel penelitian cukup diadakan pemilihan kelas. Pemilihan tersebut dilakukan secara undian dan diperoleh dua kelas sampel, yaitu MTs N Model Pare kelas VIII / G dan kelas VIII / D.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini disesuaikan dengan instrumen yang ada, yaitu menggunakan teknik tes dan pengukuran yang dilaksanakan langsung di lapangan.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dari penelitian ini adalah :

1. *Test Push Up*

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

b. Alat dan perlenkapan :
   1. Bidang yang datar
   2. Stop watch
   3. Formulir pencatat hasil

c. Pelaksanaan tes :
   1. *Testee* berbaring dengan sikap telungkup ke dua tangan dilipat di samping badan
   2. Kedua tangan menekan lantai dan diluruskan, sehingga badan terangkat.

Sedangkan sikap badan dan tungkai merupakan garis lurus.

3. Setelah itu badan diturunkan dengan cara membengkokkan lengan pada siku, sehingga dada hampir menyentuh lantai
4. Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang dan kontinyu sampai waktu dinyatakan habis
5. Waktu yang digunakan 30 detik
6. Tes dilakukan satu kali

Dalam penelitian ini data yang diperoleh berupa data-data kuantitatif, yaitu data yang berbentuk angka-angka. Sehingga pengolahan data menggunakan statistik, yaitu Korelasi Product Moment dari Person. Penggunaan rumus ini dengan asumsi bahwa sampel memiliki distribusi normal dan variannya heterogen.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil

Tabel 4.1
Statistik Sederhana Hasil *Push-up* Kelenturan Tubuh dan Jauh Tolakan (M)

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Media Push Up	80	13.00	38.00	22.9875	4.98477
Kelenturan Tubuh	80	4.00	24.00	14.7625	4.30556
Tolakan Tolak Peluru	80	1.95	7.29	4.0529	1.25425
Total	80				

Tabel 4.2
Ringkasan Uji Hubungan

Correlations

		Media Push Up	Tolakan Tolak Peluru
Media Push- Up	Pearson Correlation	1	0.449
	Sig. (2-tailed)	.	0.000
	N	80	80
Tolakan Tolak Peluru	Pearson Correlation	0.449	1
	Sig. (2-tailed)	0.000	.
	N	80	80

Tabel 4.3
Ringkasan Uji Hubungan

Correlations

		Kelenturan Tubuh	Tolakan Tolak Peluru
Kelenturan Tubuh	Pearson Correlation	1	0.390
	Sig. (2-tailed)	.	0.000
	N	80	80
Tolakan Tolak Peluru	Pearson Correlation	0.390	1
	Sig. (2-tailed)	0.000	.
	N	80	80

Tabel 4.4 Ringkasan Uji Hubungan Parsial
ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	95.714	2	47.857	131.051	0.000
Residual	28.119	77	0.365		
Total	123.833	79			

a Predictors: (Constant), Kelenturan Tubuh, Push Up
b Dependent Variable: Tolakan Tolak Peluru

PEMBAHASAN

A. Signifikansi hubungan antara latihan push-up dan jauh tolakan tolak peluru

Berdasarkan pengujian hipotesis diperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan antara latihan *push-up* dan jauh tolakan tolak peluru gaya O'brein siswa MTs N Model Pare, yang ditunjukkan dengan r_{hitung} adalah 0,449 dengan signifikansi (probabilitas) 0,00 yang lebih kecil dari 0,05 .

Sedangkan kekuatan otot dapat ditunjukkan oleh hasil *push-upnya*. Dengan kata lain jika seorang siswa memiliki power yang tinggi maka akan menunjang hasil tolakan tolak pelurunya. Begitu juga Suharno (1972) *strength* bisa digunakan untuk mengatasi beban yang berat, gerakan meledak dalam satu irama serta kekuatan yang tinggi dalam waktu yang lama. Hal ini yang menyebabkan bahwa dalam cabang tolak peluru, *strength* memegang peranan penting. Sadosa(1986) lebih ekstrim lagi mengatakan bahwa kekuatan merupakan komponen pokok fisik seseorang, karena sebagus apapun fisik seseorang tanpa diimbangi dengan kekuatan yang ada, omong kosong kalau bisa mencapai prestasi yang maksimal.

B. Signifikansi hubungan antara latihan kelenturan tubuh dengan jauh tolakan tolak peluru.

Berdasarkan pengujian hipotesis diperoleh data bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelentuan tubuh dengan jauh tolaken tolak peluru gaya O'Brien siswa MTs N Model Pare. Yang ditunjukkan r_{hitung} adalah 0,390 dengan siknifikansi (probabilitas) 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 sehingga variansi jauh tolakan tolak peluru dapat dijelaskan oleh kelenturan tubuh siswa. Hal tersebut dapat dijelaskan oleh Suharno (1979) bahwa kelenturan tubuh dapat (1) mempermudah atlet dalam penguasaan teknik-teknik yang tinggi, (2). Mengurangi terjadinya cidera yang fatal, (3) menembah seni gerak seseorang dan (4) meningkatkan kelincahan dan kecepatan gerak.

C. Signifikansi hubungan secara bersama- sama antara latihan *push-up* dan kelenturan tubuh terhadap prestasi tolak peluru gaya O'brien.

Berdasarkan pengujian hipotesis diperoleh data bahwa ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara latihan push-up dan kelenturan tubuh terhadap jauh tolakan tolak peluru gaya O' brien siswa MTs N Model Pare. Yang

ditunjukkan F_{hitung} sebesar 131.051 dengan signifikansi (ρ) = 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Jadi ada interaksi hubungan media push-up dan kelenturan tubuh terhadap jauh tolakan tolak peluru.

Interaksi tersebut dijelaskan oleh Suharno (1972), Soedarto (1981) dan Sadosa (1986) bahwa media push-up dan kelenturan tubuh sangat menunjang terhadap jauh tolakan tolak peluru gaya O' brien.

Kesimpulan

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

1. Terdapat hubungan antara latihan push -up dan jauh tolakan tolak peluru

Berdasarkan pengujian hipotesis diperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan antara latihan *push-up* dan jauh tolakan tolak peluru gaya O'brein siswa MTs N Model Pare, yang ditunjukkan dengan r_{hitung} adalah 0,449 dengan signifikansi (probabilitas) 0,00 yang lebih kecil dari 0,05 .

Sehingga variasi jauh tolakan tolak peluru dapat dijelaskan oleh media *push-up* sebagai berikut : siswa yang memiliki hasil *push-up* tinggi akan semakin jauh tolakan tolak pelurunya. Dan sebaliknya siswa yang memiliki hasil *push-up* yang rendah akan semakin dekat tolakan tolak pelurunya. Ini sesuai dengan apa yang dikatakan Lukman (1985) bahwa kekuatan otot akan mempengaruhi power atau daya ledak otot, disamping kecepatan rangsang saraf dan kecepatan kontruksi otot.

Sedangkan kekuatan otot dapat ditunjukkan oleh hasil *push-upnya*. Dengan kata lain jika seorang siswa memiliki power yang tinggi maka akan menunjang hasil tolakan tolak pelurunya. Begitu juga Suharno (1972) *strength* bisa digunakan untuk mengatasi beban yang berat, gerakan meledak dalam satu irama serta kekuatan yang tinggi dalam waktu yang lama. Hal ini yang menyebabkan bahwa dalam cabang tolak peluru, *strength* memegang peranan penting. Sadosa(1986) lebih ekstrim lagi mengatakan bahwa kekuatan merupakan komponen pokok fisik seseorang, karena sebagus apapun fisik seseorang tanpa diimbangi dengan kekuatan yang ada, omong kosong kalau bisa mencapai prestasi yang maksimal.

2. Terdapat hubungan antara latihan kelenturan tubuh dengan jauh tolakan tolak peluru.

Berdasarkan pengujian hipotesis diperoleh data bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelentuan tubuh dengan

jauh tolaken tolak peluru gaya O'Brien siswa MTs N Model Pare. Yang ditunjukkan r_{hitung} adalah 0,390 dengan siknifikansi (probabilitas) 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 sehingga variansi jauh tolakan tolak peluru dapat dijelaskan oleh kelenturan tubuh siswa. Hal tersebut dapat dijelaskan oleh Suharno (1979) bahwa kelenturan tubuh dapat (1) mempermudah atlet dalam penguasaan teknik-teknik yang tinggi, (2). Mengurangi terjadinya cidera yang fatal, (3) menembah seni gerak seseorang dan (4) meningkatkan kelincahan dan kecepatan gerak. Sedangkan Soedarto (1981) mengatakan bahwa salah satu indikator dalam kesegaran jasmani adalah kelenturan tubuh. Sehingga kelenturan tubuh ini sangat menunjang saat awalan dalam tolakan tolak peluru gaya O'brien

3. Terdapat hubungan secara bersama- sama antara latihan *push-up* dan kelenturan tubuh terhadap prestasi tolak peluru gaya O'brien.

Berdasarkan pengujian hipotesis diperoleh data bahwa ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara latihan push-up dan kelenturan tubuh terhadap jauh tolakan tolak peluru gaya O' brien siswa MTs N Model Pare. Yang ditunjukkan F_{hitung} sebesar 131.051 dengan signifikansi (ρ) = 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Jadi ada interaksi hubungan media push-up dan kelenturan tubuh terhadap jauh tolakan tolak peluru.

Interaksi tersebut dijelaskan oleh Suharno (1972), Soedarto (1981) dan Sadosa (1986) bahwa media push-up dan kelenturan tubuh sangat menunjang terhadap jauh tolakan tolak peluru gaya O' brien.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, Arma, 1981, *Olahraga untuk perguruan Tinggi*, Yogyakarta: STO Yogyakarta

Anstran, 1970, dalam Nurhasan, Penilaian Pembelajaran Penjaskes, U T : Jakarta

Depdikbud, 1976, *Tuntunan Mengajar Atletik*. Derektorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah dan Olahraga 1975/1976

Depdikbut , 1982, *Kamus Olahraga.Jakarta* : Depdikbud

Depdikbud, 1975, *Peranan Pendidikan Olah Raga dan kesehatan*. Jakarta : Depdikbud

Engkos, Kosasih, 1983, *Olahraga Teknik dan Program Latihan untuk siswa Sekolah Menengah Umum dan kejujuran (SMTP dan SMTA),Pelengkap pegangan guru SD-SMTP dan SMTA seluruh Indonesia*, Jakarta

Gerry A. Carr, 1997, Atletik Untuk Sekolah, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada

Hismulah, Sutarto, 1972, *Peranan Pendidikan Olah Raga dan Kesehatan*, Surabaya University-Pres

Harsono, 1998. Coachhing dan Aspek-Aspek Psikolagis. Jakarta : Depdikbud

Karti, Sukarto, dkk.. *Teknologi Pendidikan*,

Malang : University-Pres

Kersko, 1946, *Peranan Pendidikan Olah Raga dan Kesehatan*, Surabaya : University-Pres

Lukman, OT , 1985, *Body Mechanics. Prinsip-Prinsip Ilmu Alam didalam Olah Raga. Bagian I*. Surabaya : Universiti Pres

Morehouse, 1976, *Peranan Pendidikan Olah Raga dan Kesehatan*, Surabaya : University-Pres.

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

Poerwa Darminto, 1976, *Peranan Pendidikan Olah Raga dan Kesehatan*, Surabaya: University-Pres

Suharno. HP. ,1972, *Ilmu Coaching Umum, Untuk Mahasiswa STO Coach / Pelatih, guru pendidikan.* Yogyakarta : Bagian Penelitian Sekolah Tinggi Olahraga.

Soedjatmiko, 1977, *Peranan Pendidikan Olah Raga dan Kesehatan*, Surabaya : University-Pres

Soedarto, 1981, *Diklat Atletik untuk SGO*, Kediri : Untuk Kalangan Sendiri

Soegiri, Indoeng , 1985, *Mata Kuliah Azas-Azas Olahraga*. Surabaya : University Pres.

Sadoso, Sumosardjono, 1986, *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: PT. Gramedia

Sujoto, 1986, *Pengetahuan Umum Olah Raga dan Kesehatan*, Jakarta : Gramedia

Soekarman, 1987. Dasar Olahraga Untuk Pembina Pelatihan dan atletik Jakarta : CV Haji Masagung

Suharsini Arikunto

Toha Cholik Mutohir, 2002, *Gagasan-Gagasan Tentang Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, Unesa University Press

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