HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN JAUHNYA TOLAKKAN PELURU GAYA O'BREIN PADA SISWA PUTRA KELAS VIII MTS NEGERI PARE KABUPATEN KEDIRI 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:

DWI EKO PURNOMO
NPM. 11.1.01.09.0536

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

DWI EKO PURNOMO
NPM : 11.1.01.09.0536

DENGAN JUDUL :

HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN JAUHNYA TOLAKKAN PELURU GAYA O'BREIN PADA SISWA PUTRA KELAS VIII MTS NEGERI PARE KABUPATEN KEDIRI 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, _____2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Setyo Harmono, M.Pd	**Ruruh Andayani Bekti, M.Pd**

HALAMAN PENGESAHAN

S K R I P S I

Atas Nama

Dwi Eko Purnomo
NPM 11.1.01.09.0536

DENGAN JUDUL :
HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN JAUHNYA TOLAKKAN PELURU GAYA O'BREIN PADA SISWA PUTRA KELAS VIII MTS NEGERI PARE KABUPATEN KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015.

Telah dipertahankan oleh penguji

Pada tanggal : Agustus 2015

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan.

PANITIA PENGUJI			TANDA TANGAN
1.	**Ketua**	: Drs.Setya Adi Sancaya,M.Pd	
2.	**Penguji I**	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	
3.	**Penguji II**	: Drs Setyo Harmano., M.Pd.	

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

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

HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN JAUHNYA TOLAKKAN PELURU GAYA O'BREIN PADA SISWA PUTRA KELAS VIII MTS NEGERI PARE KABUPATEN KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015.

DWI EKO PURNOMO
NPM. 11.1.01.09.0536

FKIP – PENJASKESREK
Dosen Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

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 MTS Negeri Pare Kabupaten 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 MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 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 Jauhnya Tolakkan Peluru Gaya O'brein Pada Siswa Putra Kelas VIII MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.

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

I. LATAR BELAKANG

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.

Dalam era globalisasi yang serba transparan seperti sekarang ini, kesehatan dan kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang sangat penting. Ini sejalan dengan perkembangan teknologi yang semakin canggih, akan banyak mengurangi gerak manusia dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Oleh karena itu manusia harus berusaha menjaga keseimbangan kehidupanya dengan memperhatikan kesehatan badan. Gerak merupakan kebutuhan pokok manusia dalam kehidupan sehari-hari. Karena olahraga mempunyai peranan penting dalam menjaga kesegaran jasmani serta untuk menumbuhkan mental yang sehat dalam melakukan kegiatan. Selain itu olahraga memberikan kesempatan yang ideal untuk menyalurkan tenaga dengan jalan yang baik yaitu dalam lingkungan yang penuh persaudaran dan persahabatan untuk persatuan yang sehat dan suasana yang akrab dan gembira menuju kehidupan serasi, selaras dan seimbang untuk mencapai kebahagiaan hidup sejati.

Pada jenjang pendidikan tingkat MTS mata pelajaran Pendidikan Jasmani, olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu program pendidikan umum dalam kurikulum pendidikan tahun 1994. salah satu mata pelajaran yang harus diberikan kepada siswa adalah cabang olahraga atletik, salah satu nomornya adalah tolak peluru.

Tolak peluru merupakan salah satu nomor tolak dari cabang olahraga ateltik di samping lempar cakram dan lempar lembing yang diajarkan di sekolah. Nomor tolak peluru ini sudah terkenal dan banyak digemari oleh masyarakat Indonesia, terutama masyarakat sekolah. Oleh sebab itu tidak mengeherankan apabila nomor ini selalu ikut dilombakan di setiap pekan kejuaraan atletik, misalnya kejurda atletik. Kejurda atletik se-Jawa-Bali, PON, Sea Games, Olimpiade, maupun kejuaraan dunia atletik, baik di gelanggang terbuka maupun gelanggang tertutup.

Kalau diamati lebih teliti sebagai perbandingan kondisi fisik pada sebagian besar atlet yang mengikuti nomor tolak peluru di arena kejuaraan dunia atletik yang berlangsung di Gothenburg, Swedia tanggal 5 sampai dengan tanggal 13 Agustus 1995 maupun tingkat Asia

Tenggara yaitu pada Sea Games XVIII di Chiang May Bangkok terlihat bahwa postur tubuhnya hampir sama, yaitu bahwa badan para atlet tersebut cenderung memiliki tinggi badan yang lebih tinggi dari rata-rata, badan yang besar dan kukuh serta menggambarkan kekuatannya otot yang dahsyat. Ini karena adanya suatu anggapan bahwa dengan tinggi badan yang ideal serta otot-otot tubuh utamanya otot lengan yang kuat akan menghasikan tolakan yang terjauh. Seperti diketahui bahwa pada nomor ini yang menjadi 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.

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

Dari pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa untuk mendapatkan jarak tolakan yang terjauh dibutuhkan kecepatan yang dihasilkan oleh kekuatan otot lengan dalam hal ini dengan bentuk pelatihan push-up serta kekuatan yang menolakan peluru yang diperoleh dari tinggi badan masing-masing siswa. Oleh sebab itu cukup beralasan jika dalam pemanduan bakat olahraga pada nomor tolak peluru ini dipilih calon atlet yang memiliki postur tinggi badan yang lebih tinggi serta mempunyai kekuatan otot lengan yang lebih kuat.

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.
5. Lingkungan tempat beraktivitas.

Bertolak dari pendapat di atas, dalam makalah ini ingin dikupas "Mengapa prestasi olahraga di Indonesia pada nomor tolak peluru tertinggal ? Mengapa sekolah-sekolah belum mampu menyumbangkan atlet yang berbakat dan potensial ?"

Untuk menjawab pertanyaan-pertayaan di atas, kiranya akan sangat menarik untuk diadakan penelitian dengan judul "Hubungan Antara Tinggi Badan, Kekuatan Otot Lengan Dengan Jauhnya Tolakkan Peluru Gaya O'Brein pada Siswa Putra Kelas VIII MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri Tahun pelejaran 2014/2015."

II. METODE PENELITIAN

1. Metode Penelitian.

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 MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri 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

1. Pengujian Hipotesis Pertama

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

Hasil Perhitungan Hipotesis Pertama

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

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

2. 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 :

Tabel 4.7

Hasil Perhitungan Hipotesis Kedua

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

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

3. 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 Perhitungan Hipotesis Ketiga

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

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 MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri tahun ajaran 2014/2015.
2. Terdapat hubungan yang positif antara kekuatan otot lengan dengan jauhnya tolakkan peluru gaya o'brein pada siswa kelas VII Kabupaten Kediri 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 MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri tahun ajaran 2014/2015

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 MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri tahun ajaran

2014/2015.

2. Ada hubungan yang positif antara kekuatan otot lengan dengan jauhnya tolakkan peluru gaya o'brein pada siswa kelas VIII MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri 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 MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri 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