HUBUNGAN ANTARA PEMBELAJARAN MENGGUNAKAN MEDIA PUSH-UP DAN KELENTURAN TUBUH TERHADAP JAUH TOLAKAN TOLAK PELURU GAYA O' BRIEN PADA SISWA MAN 3 KEDIRI TAHUN 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

OBI GANDARI HADISASONO

NPM. 11.01.09.1402

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

OBI GANDARI HADISASONO
NIM: 11.1.01.09.1402

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA PEMBELAJARAN MENGGUNAKAN MEDIA PUSH-UP DAN KELENTURAN TUBUH TERHADAP JAUH TOLAKAN TOLAK PELURU GAYA O'BRIEN PADA SISWA MAN 3 KEDIRI TAHUN 2015

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	Wasis Himawanto, M.Or.

ii

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

OBI GANDARI HADISASONO
NIM: 11.1.01.09.1402

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA PEMBELAJARAN MENGGUNAKAN MEDIA PUSH-UP DAN KELENTURAN TUBUH TERHADAP JAUH TOLAKAN TOLAK PELURU GAYA O'BRIEN PADA SISWA MAN 3 KEDIRI TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji

Pada tanggal : _____

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	.....
2. Penguji I	: Drs. Sugito, M.Pd.	.....
3. Penguji II	: Wasis Himawanto, M.Or.	.....

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

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

iii

ABSTRAK

Obi Gandari Hadisasono, 11.1.01.09.1402 Hubungan Antara Pembelajaran Menggunakan Media Push-up Dan Kelenturan Tubuh Terhadap Jauh Tolakan Tolak Peluru Gaya O' Brien pada Siswa MAN 3 Kediri Tahun 2015.

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

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 MAN 3 Kediri Tahun 2015
2. Apakah ada hubungan yang signifikan antara kelenturan tubuh dan jauh tolakan tolak peluru gaya O' Brien pada Siswa MAN 3 Kediri Tahun 2015
3. Apakah ada hubungan yang signifikan antara hasil *Push-up*, Kelenturan tubuh terhadap pristasi tolak peluru gaya O'Brien pada Siswa MAN 3 Kediri 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 MAN 3 Kediri 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 MAN 3 Kediri Tahun 2015dengan 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 MAN 3 Kediri Tahun 2015dengan nilai F hitung = 131, 051

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

A. Desain Penelitian

Untuk mempermudah mencapai suatu tujuan, maka perlu dipilih suatu metode penelitian yang tepat. 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 SMP Negeri 1 berbek dan SMP Negeri 1 Loceret Nganjuk.

a. Prosedur 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 memperolaeh data dari hasil tes push-up, kelenturan tubuh dan jauh tolakan tolak peluru, maka dianggap perlu mengadakan persiapan yang sebaik-baiknya, antara lain :

1. Mengadakan konsultasi dengan kepala sekolah dan rekan-rekan guru yang akan membantu jalanya pelaksanaan penelitian.
2. Menyiapkan petugas pelaksana dalam penelitian.
3. Memberikan petunjuk bagi petugas pelaksana dan orang coba.
4. Menyediakan alat-alat yang akan digunakan dalam pengambilan data.

b. Petugas Pelaksana

Petugas pelaksana diambil dari guru penjas SMPN 1 Berbek dan SMPN 1 Loceret Nganjuk. Jumlah petugas berjumlah 2 orang.

B. Tempat dan Waktu

1. Tempat penelitian

Penelitian untuk tes *push-up* dan kelenturan tubuh di lakukan di ruangan serbaguna SMP Negeri 1 Loceret Nganjuk. Sedangkan tes tolak peluru di laksanakan di lapangan SMP Negeri 1 Berbek Nganjuk.

2. Waktu penelitian

Waktu penelitian diperkirakan satu bulan yaitu dimulai pada tanggal 17 Nofember sampai dengan tanggal 12 Desember 2008. Di mulai pada pukul 7.00 sampai dengan 11.30 WIB sesuai dengan rekomendasi dari kepala sekolah SMP Negeri 1 Berbek dan SMP Negeri 1 Loceret Nganjuk.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

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 SMP Negeri 1 Berbek dan SMP Negeri 1 Loceret Nganjuk, tiap-tiap SMP terdiri dari 7 kelas. Dari ke 7 kelas tiap-tiap SMP tersebut, masing-masing kelas berjulah 40 siswa yang terdiri dari 20 siswa putra dan 20 siswa putri, semua berjumlah 640 siswa.

2. Sampel

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 SMPN 1 Berbek dan siswa SMPN 1 Loceret Nganjuk.

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 dari SMP Negeri 1 Berbek Nganjuk kelas VIII / G sedangkan dari SMP Negeri 1 Loceret Nganjuk kelas VIII / D.

Tabel 3.1

Populasi dan Sampel

SEKOLAH	POPULASI	SAMPEL	TEKNIK
1. SMPN 1 BERBEK NGANJUK	320	40	Random
2. SMPN 1 LOCERET NGANJUK	320	40	Random
Jumlah	640	80	

D. Variabel penelitian

Penelitian 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 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 yaitu :

a. Latihan push-up, yang dimaksud adalah kemampuan melakukan push-up (tekan telungkup) sebanyak-banyaknya tanpa berhenti dalam waktu 30 detik.

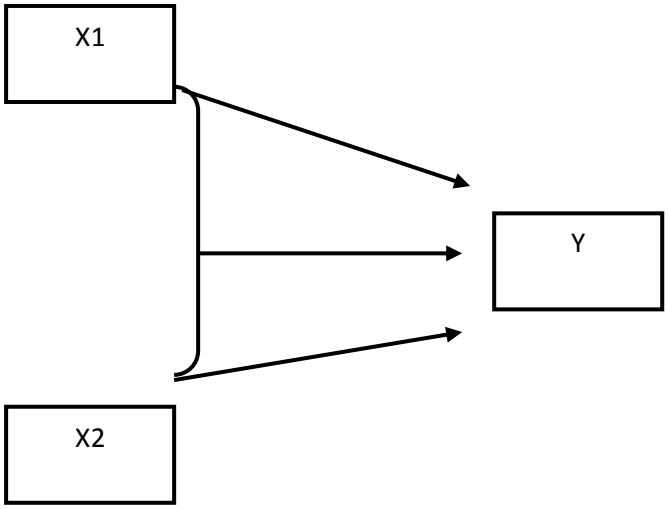
b. Kelenturan tubuh adalah : kemampuan seseorang untuk melakukan gerak dalam ruang gerak secara maksimum tanpa hambatan yang berarti.

2. Variabel terikat.

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah jauh tolakan tolak peluru , yaitu jarak yang ditempuh oleh sebuah peluru yang dilontarkan dengan gaya O' brien.

Hubungan kedua variabel di atas dapat disusun dalam sekema sebagai berikut

1. Latihan push-up (X1).
2. Kelenturan tubuh (X2).
3. Jauh tolakan tolak peluru (Y).



Gambar 3.1 Skema hubungan dua variabel.

E . Teknik Pengumpulan Data

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

F. Teknik Analisis Data

Dalam suatu penelitian tentunya akan mendapat data yang dibutuhkan, dan nantinya setelah diolah dapat dipergunakan untuk menginterprestasikan permasalahan dalam penelitian tersebut. Data yang diperoleh dari penelitian dapat berupa data kuantitatif.

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 hiterogen.

1. Untuk mengetahui hubungan dua variabel digunakan teknik korelasi product moment sebagai berikut :

$$rxy = \frac{n\sum xy - \left(\sum x\right)\left(\sum y\right)}{\sqrt{\left[\sum x^2 - \left(\sum x\right)^2\right]\left[\sum y^2 \left(\sum y\right)^2\right]}}$$

(Walpole, 1993)

Keterangan :

r_{xy} : Koefisien korelasi variabel X dan Y

n : Jumlah orang coba

Σx : Jumlah variabel X

Σy : Jumlah variabel Y

x^2 : Jumlah kuadrat dari masing-masing variabel X

y^2 : Jumlah kuadrat dari masing-masing variabel Y

$(\Sigma x)^2$: Kuadrat jumlah variabel X

$(\Sigma y)^2$: Kuadrat jumlah variabel Y

Untuk memudahkan perhitungan korelasi dalam penelitian ini, peneliti menggunakan program statistik SPSS for Windows versi 11

2. Untuk mengetahui hubungan variabel-variabel bebas secara bersama-sama terhadap variabel terikat digunakan teknik uji regresi sederhana, yaitu dengan mencari nilai F hitung yang dirumuskan sebagai berikut:

$$F = \frac{\frac{r^2}{k}}{\frac{(1-r^r)}{n-k-1}}$$

(Walpole, 1993)

Keterangan :

k : Jumlah variabel bebas

r^r : Nilai koefisien determinasi atau kuadrat koefisien korelasi

n : Jumlah sampel

Untuk melakukan perhitungan regresi sederhana dalam penelitian ini, peneliti menggunakan program statistik SPSS for Windows versi 11.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Subyek Penelitian

Sesuai rancangan penelitian telah ditetapkan dua sekolah dan dua kelas yaitu SMP Negeri 1 Berbek kelas VIII , G dan SMP Negeri 1 Loceret kelas VIII , D

sebagai sampel. Masing-masing kelas terdiri dari 40 siswa, sehingga banyaknya subyek penelitian yang mengikuti tes *push-up*, kelenturan tubuh dan tolak peluru sebanyak 80 orang (dua kelas dan dua sekolah).

B. Sajian Data

Berikut ini disajikan statistik sederhana data hasil penelitian, yang meliputi hasil *push-up*, kelenturan tubuh dan jauh tolakan tolak peluru dalam meter. Sedangkan ukuran statistik yang disajikan adalah banyaknya data, rata-rata hitung, standar deviasi, data maksimum dan minimum. Secara lengkap disajikan pada tabel 4.1

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 4.1 menunjukkan bahwa rata-rata hasil push-up dari 80 siswa adalah

22,9875 ; standar deviasi 4,98477 ; maksimum 38 dan minimum 13; Rata-rata kelenturan tubuh 14,7625 ; standar deviasi 4,30556 ; maksimum 24 dan minimum 4. sedangkan rata-rata jauh tolakan tolak peluru 4, 0529; standar deviasi 1,25425; maksimum 7,29 dan minimum 1,95.

C. Strategi Pengujian Hipotesis

Untuk pengujian hipotesis dengan uji hubungan digunakan proseder sebagai berikut :

1. Menampilkan tabel ringkasan uji yang bersangkutan sesuai dengan output yang ada pada SPSS for Windows versi 11.
2. Merumuskan hipotesis nol dan hipotesis alternative
3. Menentukan taraf signifikansi 5%
4. Menentukan kriteria pengujian hipotesis yaitu tolak Ho jika ρ (sign) < 0,05 dan sebaliknya terima Ho jika ρ (sign) > 0,05
5. Membuat interprestasi

D. Pengujian Hipotesis

1. Analisa hubungan antara hasil p*ush-up* dan hasil jauh tolakan tolak peluru dapat dilihat pada tabel 4.2

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	

Hipotesis 1

Ho : $\rho = 0$ berarti tidak ada hubungan antara media *push-up* dan hasil tolakan tolak peluru

H1 : $\rho \neq 0$ berarti ada hubungan antara media *push-up* dan hasil tolakan tolak peluru

Kriteria pengujian hipotesis

- Jika probabilitas > 0,05 berarti H0 diterima (taraf signifikansi 5%)
- Jika probabilitas < 0,05 berarti H0 ditolak (taraf signifikansi 5%)

Dari tabel 4.2 di atas terlihat pada baris hasil *push-up* dalam kolom hasil tolakan tolak peluru r_{hitung} adalah 0,449 dengan signifikansi (probabilitas) 0,00 yang lebih kecil dari

0,05 sehingga H0 ditolak. Jadi ada hubungan yang signifikansi antara media *push-up* dan hasil jauh tolakan tolak peluru.

2. Analisis hubungan antara kelenturan tubuh dan hasil tolakan tolak peluru dapat dilihat pada Tabel 4.3

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	

Hipotesis 2

H0 : $\rho = 0$ berarti tidak ada hubungan antara kelenturan tubuh dan hasil tolakan tolak peluru.

H1 : $\rho \neq 0$ berarti ada hubungan antara kelenturan tubuh dan hasil tolakan

tolak peluru.

Kriteria pengujian hipotesis

- Jika probabilitas > 0,05 berarti Ho diterima (taraf signifikansi 5%)
- Jika probabilitas < 0,05 berarti Ho ditolak (taraf signifikansi 5%)

Dari tabel 4.3 di atas terlihat pada baris kelenturan tubuh dan kolom hasil tolakan tolak peluru r_{hitung} adalah 0,390 dengan signifikansi (probabilitas) 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 sehingga Ho ditolak. Jadi ada hubungan yang signifikan antara kelenturan tubuh dan hasil tolakan peluru.

3. Analisis hubungan antara hasil *push-up* dan kelenturan tubuh secara bersama-sama terhadap hasil tolakan tolak peluru dapat disajikan pada tabel 4.4 berikut ini

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

Hipotesis 3

Ho : $\rho = 0$ berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara media *push-up* dan kelenturan tubuh secara bersama-sama terhadap hasil tolakan tolak peluru.

H1 : $\rho \neq 0$ berarti ada hubungan yang signifikan antara media *push-up* dan kelenturan tubuh secara bersama-sama terhadap hasil tolakan tolak peluru.

Kriteria pengujian hipotesis

- Jika probabilitas > 0,05 berarti Ho diterima (taraf signifikansi 5%)
- Jika probabilitas < 0,05 berarti Ho ditolak (taraf signifikansi 5%)

Dari tabel 4.4 di atas dapat dilihat bahwa hubungan antara latihan *push-up* dan kelenturan tubuh secara bersama-sama terhadap hasil tolakan tolak peluru ditunjukkan oleh nilai F_{hitung} sebesar 131,051 dengan signifikan (ρ) = 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara media *push-up* dan kelenturan tubuh secara bersama-sama terhadap hasil tolakan tolak peluru.

E. Ringkasan Hasil Penelitian

Berdasarkan pengujian hipotesis di atas diperoleh beberapa hasil sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan antara latihan push-up dan jauh tolakan tolak peluru gaya O'brien yang ditunjukkan dengan r =0,449 dan signifikansi (ρ) = 0,000 yang lebih kecil dari 0,05.
2. Ada hubungan yang signifikan antara latihan kelenturan tubuh dan jauh tolakan tolak peluru gaya O,brien yang ditunjukkan dengan r = 0,390 dan signifikansi (ρ) = 0,000 yang lebih kecil dari 0,05.

Ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara media *push-up* dan kelenturan tubuh terhadap hasil tolakan tolak peluru gaya O,brien yang ditunjukkan oleh nilai F_{hitung} = 131,051 dengan signifikan (ρ) = 0,000 yang lebih kecil dari 0,05

F. Kesimpulan

Kesimpulan 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 SMP Negeri 1 Berbek dan SMP Negeri 1 Loceret Nganjuk, 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 SMP Negeri 1 Berbek dan SMP Negeri 1 Loceret Nganjuk. 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 SMP Negeri 1 Berbek dan SMP Negeri 1 Loceret Nganjuk. 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.