PENGARUH LATIHAN SQUAT TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA ORTODOK PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

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 :

SURATMONO
NPM : 12.1.01.09.0485P

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

SURATMONO
NPM : 12.1.01.09.0485P

Dengan Judul :

PENGARUH LATIHAN SQUAT TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA ORTODOK PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

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

Tanggal : 18 Mei 2015

Dosen Pembimbing I,	Dosen Pembimbing II,
Drs. Sugito, M.Pd.	Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

SURATMONO
NPM : 12.1.01.09.0485P

Dengan Judul :

PENGARUH LATIHAN SQUAT TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA ORTODOK PADA SISWA PUTRA
SMP NEGERI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji
Pada Tanggal : 18 Bulan : Mei Tahun : 2015
Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda Tangan
Ketua	**: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.**	
Penguji I	**: Drs. Setyo Harmono, M.Pd.**	
Penguji II	**: Drs. Sugito, M.Pd.**	

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP,

Dr. Hj. Sri Banca Setyawati, M.Pd.
NIDN : 0516046202

PENGARUH LATIHAN SQUAT TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA ORTODOK PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

SURATMONO
NPM : 12.1.01.09.0485P

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pembimbing I : Drs. Sugito, M.Pd.
Pembimbing II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Suratmono. NPM : 12.1.01.09.0485. "Pengaruh Latihan Squat Terhadap Peningkatan Kemampuan Tolak Peluru Gaya Ortodok pada Siswa Putra SKMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015." Skripsi : Program Studi Penjaskesrek. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Cabang olahraga atletik nomor tolak peluru Gaya Ortodok merupakan cabang olahraga yang mulai populer di masyarakat, oleh karena itu perlu dikenali dan dicari faktor-faktor apa saja yang bisa unluk meningkatkan prestasi olahraga atletik tolak peluru Gaya Ortodok tersebut. Dan pada penelitian ini dipilihlah latihan Squat sebagai variabel bebas dan Tolak Peluru sebagai variabel terikatnya sebagai dua variabel yang diteliti, dimana diduga bahwa mungkin ada pengaruh yang positif melakukan latihan squat terhadap peningkatan kemampuan tolak peluru gaya ortodok ini.

Tujuan penelitian ini adalah mendapatkan sualu pemecahan masalah tentang pengaruh kedua variabel di atas dan seberapa besar sumbangan positif jika seorang atlit rutin melakukan latihan squat terhadap peningkatan kemampuan tolak peluru gaya ortodok. Metode penelitian ini bersifat experimen yaitu memberi gambaran apa adanya dan mencoba memberi kesimpulan-kesimpulan yang bersifat intervensial terhadap kedua variabel tersebut. Penelitian ini bertempat di SMK PGRI 4 Kota Kediri, waktu penelitian pada bulan Juni 2015 dengan populasi siswa putra yang berjumlah 265 anak dan jumlah sampelnya sebanyak 30 anak yang diambil acak random.

Instrumen dan alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah pre test dan pos test tolak peluru dan latihan squat bagi kelompok yang diteliti (eksperimen). Setelah melakukan proses analisis dari data yang didapat, t hitung pos test kelompok exsperimen dan pos test kelompok kontrol adalah 10,06 dan taraf signifikasi 0.05, df = 29 didapat t tabel = 2,048.

Jadi hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang sifnifikasi antara kelompok yang melakukan latihan squat dengan kemampuan tolak peluru Gaya Ortodok pada siswa putra SMK PGRI 4 Kediri tahun ajaran 2014/2015.

Kata kunci : latihan squat, kemampuan tolak peluru gaya ortodoks

A. Latar Belakang Masalah

Bidang studi olahraga dan kesehatan merupakan salah satu program pendidikan umum dalam kurikulum pendidikan yang harus diajarkan pada setiap jenjang sekolah. Termasuk dalam bidang studi olahraga yang harus diberikan kepada siswa adalah cabang olah raga atletik, salah satunya nomor tolak peluru yang berkaitan dengan power.

Cabang olah raga atletik perlu dikembangkan dan ditingkatkan prestasinya di masyarakat termasuk di lingkungan pendidikan sekolah. Hal ini tepat sekali karena selain sebagai sarana pembinaan fisik, mental dan sosial masyarakat, masyarakat sekolah adalah kader-kader penerus bangsa seperti yang disebutkan dalam GBHN (TAP MPR Rl No. IV/MPR/1999 sebagai berikut :

> "Menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualilas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat keseharian dan kebugaran yang cukup, yang harus dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olah raga di sekolah dan masyarakat".

Jadi jelas di sini bahwa pendidikan prestasi merupakan salah satu tujuan dari pada pendidikan jasmani dan olahraga.

Salah satu nomor dalam cabang atletik yang belum mampu menunjukkan pretasi terbiknya di arena internasional adalah di nomor tolak peluru.

Untuk mencapai prestasi yang tinggi pada nomor tolak peluru salah satu jalan yang harus ditempuh adalah dengan berlatih yang teratur dan terus menerus dengan usaha melatih. Bagi seorang pelatih atau guru olahraga itu sendiri dalam pembinaan olahraga prestasi harus profesional dalam arti mempunyai pengetahuan yang luas dan memahami dengan benar azas-azas untuk tujuan prestasi yang di harapkan.

Menurut Edward Wicrozak (1967) yang diterjemahkan oleh Moch. Soebroto (1976) berpendapat bahwa : "Nomor tolah peluru adalah kegialan olahraga yang lebih condong ke power dengan usaha implusif (ledakan)".

Dan pendapat di atas power itu harus dilatih sesuai dengan kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani dalam waklu yang cukup lama. Salah salu bentuk latihannya adalah latihan beban (wenght training).

Squat di sini salah satunya bentuk lalihan beban yang berkaitan dengan prestasi lolak peluru yang mempengaruhi gerak otot-otot terutama otot lengan dan otot paha. Pada atlet tolak peluru akan terlihat sekali dengan pada saat setelah melakukan awal dengan membungkuk. Lalu dengan cepat dan tenaga sekuat-kuatnya melontarkan peluru ini terjadilah daya ledak otot lengan yang diikuti dengan gerakan kaki jinjit dari salah satunya tungkai bawah. Latihan squat

merupakan bentuk latihan beban yang sistematis di mana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai berbagai tujuan tertentu seperti memperbaiki kondisi fisik, kesehatan, kekuatan prestasi dalam suatu cabang olahraga, dan sebagainya. Oleh karena itu beban-beban yang dipergunakan dalam latihan beban tidak seberat seperti dalam angkat besi.

Dalam berbagai cabang olahraga, kualitas unsur gerak fisik yang ditentukan untuk mencapai prestasi secara khusus berbeda-beda sama halnya dengan ciri-ciri biologi yang diperlukan dalam gerak menyangkut kualitas serta ketepatan dalam suatu latihan fisik, meskipun dalam latihan prinsip-prinsipnya sama. Tetapi dalam latihan pada unsur geraknya tertentu akan berbeda porsi latihan yang diberikan kepada setiap cabang olahraga.

Dengan mengenal dan mengetahui uraian tentang analisis gerakan dari suatu cabang olahraga diharapkan pelatih atau guru olahraga untuk selanjutnya menganalisis sendiri tentang teknik olahraga yang diajarkan mengingat tolak peluru sebagian besar tidak diajarkan di sekolah-sekolah, baik SMP maupun sekolah yang lain, maka untuk memperbaikinya dimulai dari sekolah-sekolah.

Selanjutnya dalam latihan meningkatkan otot lengan terdiri dari, push up, badan jongkok, isometik dan squat. Komponen-komponen tersebut yang utama harus dilatih dan dikembangkan oleh atlit.

Tolak peluru gaya ortodok salah satu nomor cabang atletik yang selalu dilombakan dalam setiap perlombaan kegiatan belajar. Pada tolak peluru lengan, paha, dan tumit adalah anggota tubuh yang paling dominan, namun dari berbagai perlombaan atletik yang diselenggarakan baik di tingkat sekolah regional maupun nasional masih terlihat gejala-gejala rendahnya minat terhadap tolak peluru.

Maka dalam kaitannya dengan hal-hal tersebut, peneliti mengadakan penelitian mengambil judul : “Pengaruh Latihan Squat Terhadap Peningkatan Kemampuan Tolak Peluru Gaya Ortodok Pada Siswa Putra SMP Negeri 4 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015”.

B. Pendekatan Penelitian

1. Teknik Penelitian

Kegiatan penelitian ilmiah ini mengharapkan hasil yang sebaik-baiknya. Dalam proses pencapaian tujuan tersebut perlu ditentukan sesuatu cara atau langkah yang sebaik-baiknya. Sebab suatu kegiatan untuk mencapai tujuan sesuai dengan apa yang diharapkan kalau tidak menggunakan cara yang cermat dan baik tentu hasilnya kurang memuaskan, bahkan cenderung menimbulkan kegagalan dan menyimpang dari tujuan yang diinginkan. Dalam ilrnu

pengetahuan pemahaman mengenai cara-cara itu biasa disebut dengan teknik.

Sesuai dengan masalah dan hipotesis yang telah diajukan di depan maka penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode diskriptif. Diskriptif digunakan untuk memperoleh informasi dan gambaran apa adanya mengenai hasil tes squat untuk mengetahui kekuatan otot lengan dan paha tes prestasi tolak perluru gaya ortodok. Subyek sampel bersifat analisa sebab mencoba memberikan kesimpulan untuk meramalkan serta mengontrol kejadian dari hasil penelitian.

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitihan ini adalah langkah-langkah sebelum mengadakan penelitian. Langkah-langkah tersebut antara lain menyiapkan segala keperluan penelitian serta konsultasi dengan ketua jurusan.

C. Kesimpulan

Dengan selesainya penulisan skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Squat Terhadap Peningkatan Kemampuan Tolak Peluru Gaya Ortodok pada Siswa Putra SMP Negeri 4 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015", maka penulis berharap hasil dari penelitian nanti akan berjalan dengan lancar dan baik sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan oleh penulis. Penulis juga berharap agar tidak ada hambatan yang melintang pada saat melakukan penelitian, sehingga penelitian dapat dilaksanakan sesuai dengan perencanaan yang sudah dijadwalkan.

Di dalam pengambilan data dan pelaksanaan tes masih terdapat kekurangan-kekurangan terutama terbatasnya sarana dan prasarana dalam melaksanakan tes dan pengukuran. Seperti pelaksanaan latihan squat dan tolak peluru gaya ortodok, penulis mencoba melakukan tes dan pengukuran di SMP Negeri 4 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015. Keterbatasan dan kesulitan itu semua tidak menyurutkan semangat penulis untuk tetap berkarya dan menjalankan penelitian guna mendapatkan hasil yang maksimal dan memuaskan.

Penulis juga berharap pada saat melakukan penelitian mempunyai kondisi fisik yang baik, begitu juga dengan kondisi anak didik yang sehat dan siap melakukan tes yang akan dilakukan. Dengan kondisi fisik yang sehat dan fit, maka tes dapat dilaksanakan dengan baik.

Selain kondisi fisik yang baik dan fit juga dibutuhkan dukungan dan kerjasama antara anak yang dites dengan orang yang mengetes (penulis itu sendiri).

Kondisi medan atau kondisi lapangan juga harus diperhitungkan, seperti kondisi cuaca juga mempengaruhi pelaksanaan penelitian. Penulis berharap supaya dalam pelaksanaan tes pada saatnya nanti persiapan-persiapan alat bantu dan lapangan bisa dipersiapkan dengan baik.

Dan untuk mengetahui hasil akhir dari penelitian ini akan penulis paparkan dalam penyusunan skripsi nanti, dibuatnya proposal ini merupakan langkah awal dalam penyusunan skripsi dimana nantinya akan lebih dikembangkan.

D. Daftar Pustaka

Arma Abdullah. *Qlahraga Untuk Pelatih dan Pembina*. Yogyakarta, 1985.

Aip Syarifudin. *Pengetahuan Olahraga*. Bandung, 1983.

Dangsina Moeloek, Arjatmo Tjokronegoro. *Kesehatan_dan Olahraga*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta, 1994.

GBHN, TAP MPR No. II/MPR/1983 Hasnan Said. *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*, Jakarta, 1972.

Gunter Bernhard. *Prinsip Latihan Tinggi, Jauh dan Lompat Jangkit serta Galah*. Dahara Price Semarang, 1986.

Jess Jesver. *Belalar dan Berlatih Atletik*. Pioner, Bandung, 1982.

Lukman. *Biomekanika*. 1985.

Morgan, Clifford T. *Introduction to Psychology*. Mc Graw Hill, Kogakosa, 1979.

Napitupulu WP. *Kebijaksanaan Olahraga di Indo*nesia. Jakarta, 1978.

Siregar MF. *Peranan Olahraqa Dalam Pembangunan Bangsa*. Jakarta, 1978.

Singer. *llmu Pengetahuan Melatih*. 1980.

Soebroto Moch. *Masalah-Masalah Dalam Kedokteran Olahraga. Latihan Qlahraga dan Coaching. Olympic Solidarity of the International Olympic Commite*, 1975.

Soedarto. *Diktat Atletik*. Kediri, 1986.

Sudjana. *Metode Statistic*. Tarsito, Bandung, 1986.

U. Jonath/E.Hagg/R, Krampel. *Atletik Lari_dan Latihan Teknik Lompat*. Rosda Jaya Putra, Jakarta.