# PENGARUH LATIHAN PUSH UP DAN PULL UP TERHADAP PRESTASI TOLAK PELURU GAYA O'BRIEN SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 PAPAR KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

**S K R I P S I**

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

Disusun Oleh :

ERNA PUJI RAHAYU
NPM: 12.1.01.09.0436P

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

**SKRIPSI**

ATAS NAMA :

**ERNA PUJI RAHAYU**
NPM: 12.1.01.09.0436P

**Judul:**
**PENGARUH LATIHAN PUSH UP DAN PULL UP TERHADAP PRESTASI TOLAK PELURU GAYA O'BRIEN SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 PAPAR KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015**

Telah disetujui untuk diajukan kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK
FKIP UNP Kediri

Tangggal: 18 Mei 2015

| Pembimbing I | Pembimbing II |
|---|---|
| Drs. Slamet Junaidi,M.Pd. | Drs. Setyo Harmono, M.Pd. |
| NIDN | NIDN |

# HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama :

SUKIDI
NPM : 12.1.01.09.0480

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KECEPATAN LARI DENGAN PRESTASI DRIBBLE DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 6 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 |
|---|---|
| 1. Ketua : Wasis Himawanto, M.Or. | ..... |
| 2. Penguji I : Ruruh Andayani B., M.Pd. | ..... |
| 3. Penguji II : Budiman Agung Pratama, M.Or. | ..... |

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

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

# PENGARUH LATIHAN PUSH UP DAN PULL UP TERHADAP PRESTASI TOLAK PELURU GAYA O'BRIEN SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 PAPAR KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

ERNA PUJI RAHAYU
NPM: 12.1.01.09.0436P

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

Pembimbing I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
Pembimbing II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

## ABSTRAK

Erna Puji Rahayu: Pengaruh latihan *push up* dan *pull up* terhadap kemampuan melakukan tolak peluru gaya O'Brien siswa putra SMP Negeri 1 Papar. Skripsi FKIP,Progam studi pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi 2014/2015.

Latar belakang: Perkembangan olahraga di Indonesia tentunya tidak lepas dari peran masyarakat, guru olahraga maupun atlet yang mendukungnya. Misalnya guru olahraga yang ingin meningkatkan prestasi siswa yang dibinanya, mereka harus berjuang membuat program latihan serta perlu sekali mengadakan suatu penelitian. Sebab dengan mengadakan suatu penelitian akan di dapatkan sesuatu data-data yang nyata,. Cabang olahraga atletik adalah jenis cabang olahraga yang menampilkan intensitas tinggi maka perlu adanya latihan yang matang dan terprogram baik latihan kondisi fisik maupun latihan lainnya, Sesuai dengan cabang olahraga yang diminati peneliti, maka peneliti mencari jawaban tentang Pengaruh latihan *push up* dan *pull up* terhadap kemampuan melakukan tolak peluru gaya O'Brien.

Batasan dan rumusan masalah: agar masalah lebih jelas terutama pada penelitian ini maka perlu diadakan pembatasan masalah . Penelitian ini hanya meliputi dua variabel bebas yaitu *push up* dan *pull up*, variabel terikatnya tolakan.

Tujuan penelitian: adalah mendapatkan data yang empiris tentang Pengaruh latihan *push up* dan *pull* terhadap kemampuan tolak peluru gaya O'Brien.

Hipotesis: Terdapat hubungan yang positif antara bagaimana Pengaruh latihan *push up* dan *pull up* terhadap kemampuan melakukan tolak peluru.

Metodologi penelitian: Berdasarkan permasalahan serta hipotesis yang telah dikemukakan maka penelitian ini menggunakan deskriptif analisis. Sasaran dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 1 Papar. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 32 siswa.

Hasil Penelitian: Dalam pengolahan data didapatkan hasil penelitian yang homogeny yang cukup besar antara pretest dan posttest,hasil akhirnya. Kesimpulan: Dengan melihat analisa hasil dalam penelitian maka dapat ditarik kesimpulan Rata-rata prestasi tolak peluru latihan push up lebih rendah dari pada pull up kontrol.bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan antara *push up* dan *pull up* terhadap kemampuan tolak peluru. Maka bagi atlet cabang atletik nomor lempar, agar bisa mencapai prestasi dengan maksimal maka harus latihan *pull up*.

Kata kunci: *Push up*, *Pull up* dan tolakan gaya O'Brien.

## A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan fakta mutlak yang sangat diperlukan oleh munusia dalam kehidupan sehari-hari. Karena manusia hidup di dunia ini pasti tumbuh berkembang dan berjuang untuk mempertahankan hidupnya. Di dalam pertumbuhan hendaknya terdapat keselarasan antara jasmani dan rohani, sehingga akan terwujud kebahagiaan dan kesempurnaan lahir dan batin. Sudah terbukti dan disadari bahwa kebutuhan jasmani sangat banyak sekali,belum juga kebutuhan-kebutuhan yang lainnya apabila seseorang mempunyai tingkat kesadaran yang tinggi untuk menyesuaikan diri dengan keadaan, maka akan mudah untuk dapat menanggulangi masalah atau gangguan tersebut.

Apalagi dipengaruhi dengan adanya perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi di masa sekarang ini, kegiatan olahraga merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Karena dalam kenyataan manusia lebih cenderung menggunakan akalnya dari pada fisiknya sehingga fisik kurang aktif atau pasif. Hal ini disebabkan dengan adanya mesin-mesin modern dan canggih yang telah menggantikan sebagian besar tugas-tugas manusia.

Mungkin ada beberapa anggapan bahwa kehidupan manusia itu lebih sejahtera jika kebutuhan ekonominya sudah terpenuhi. Oleh karena itu manusia akan pasif dalam melakukan gerak dan olah raga. Oleh sebab itu kita harus selalu berusaha untuk memahami di dalam ilmu pengetahuan dan kesehatan, bahwa kegiatan olahraga merupakan suatu pendidikan. Berdasarkan undang-undang RI no. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional memberikan dasar bahwa:

> Mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrumen pembangunan nasional di bidang keolahragaan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia secara jasmaniah,rohaniah dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, makmur, sejahtera dan demokratis berdasarkan pancasila dan Undang-undang Dasar 45.

Berkaitan dengan hal itu, maka olah raga juga sangat besar berperan dalam mewujudkan atau meningkatkan kualitas hidup manusia indonesia secara jasmaniah dan rohaniah. Karena olahraga itu disamping penting bagi kehidupan juga menciptakan pembentukan dasar yang kuat jasmani maupun rohani dan sampai sekarang

wajib dilaksanakan atau menjadi mata pelajaran di sekolah-sekolah mulai dari taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi. Berdasarkan hal tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat itu memang perlu ditingkatkan. Hal ini sudah terbukti dengan adanya pemerataan sarana dan prasarana sampai kepelosok menciptakan budaya berolahraga dan iklim yang sehat yang dapat mendorong serta peran aktif masyarakat dalam peningkatan prestasi olahraga secara keseluruhan yang bersifat nasional maupun internasional. Bahwa suatu negara akan harum namanya di mata dunia jika dalam bidang olahraga ada salah satu cabang olahraga yang berprestasi.

Dengan melihat kondisi bangsa dan negara indonesia saat ini, maka di bidang olahraga mempunyai kewajiban untuk ikut serta mengambil bagian dalam pembangunan dan modernisasi kehidupan bangsa dan negara. Tujuan pembangunan adalah untuk mewujudkan masyarakat adil dan makmur. Maka dari itu dalam rangka pndidikan nasional dimulai dengan peningkatan kemampuan dasar ketrampilan agar mampu mengantisipasi permasalahan sehari-hari termasuk ketrampilan olah raga itu sendiri.

Berbicara mengeni ketrampilan seorang atlet banyak hal yang perlu diperhatikan antara motivasi, kecemasan, percaya diri, emosi dan lain sebagainya. Minat merupakan salah satu aspek dari psikologis yang harus mendapat perhatian khusus dari para pembina dan pelatih olahraga itu sendiri. Selain itu juga perhatian orang tua juga dapat menunjang seseorang terhadap kegiatan atau aktivitas yang dilakukan baik dalam olahraga seperti cabang olahraga atletik maupun dalam bidang lainnya. Hal tersebut juga berlaku pada anak usia dini, karena pada usia dini minat memiliki peran penting dalam kehidupan, aktivitas yang dilakukan seorang anak sangat bergantung dengan kuat tidaknya minat yang timbul dalam diri mereka atau dalam diri anak itu sendiri namun pada kenyataannya setiap anak mempunyai tingkatan minat yang berbeda-beda. Minat yang timbul dari seorang anak di pengaruhi beberapa faktor seperti lingkungan sosial, lingkungan keluarga, teman sepergaulan dan faktor lainnya. Seorang anak yang mempnyai minat tinggi terhadap cabang atletik maka ia akan berusaha lebih keras untuk belatih demi mencapai hasil yang maksimal. Jika di bandingkan dengan anak yang mempunyai minat rendah terhadap cabang atletik maka ia sulit untuk menguasai dan melakukan olahraga tersebut. Dari kedua perbandingan tersebut dapat di ketahui bahwa minat sesorang mempunyai pengaruh besar terhadap olahraga yang di gemarinya.

Cabang Atletik merupakan salah satu olahraga yang cukup di minati dan digemari oleh anak muda jaman sekarang. Ada beberapa oganisasi yang melatih atlit cabang atletik yang banyak dikembangkan di beberapa sekolah-sekolah yang dimana ada tolak peluru,lompat jauh,lari dan lain seterusnya. Karena itulah sekolah merupakan organisasi yang mendukung untuk melatih atau membina atlit di usia dini yang mempunyai tanggung jawab besar untuk membina dan mengembangkan bakat-bakat seorang anak di usia dini. Dan di dukung oleh para pelatih yang bersertifikat, kurikulum, serta alat dan fasilitas yang memadai.

Salah satu cabang atletik dibidang tolak peluru yang menggunakan kekuatan lengan dan bahu ini cukup susah dilakukan. Karena harus didukung dengan teknik dasar yang baik dan benar, serta harus ditunjang dengan latihan-latihan yang rutin. Seperti latihan *push up, pull up*, angkat barbel termasuk melatih kekuatan lengan dan bahu.

Dari beberapa uraian diatas, maka disusunlah suatu penelitian dalam cabang atletik di bidang tolak peluru yang khususnya untuk mengetahui pengaruh latihan *push up dan pull up* terhadap seberapa jauh kemampuan melakukan lemparan/tolakan.

## B. Pendekatan Penelitian

1. Teknik penelitian ini merupakan suatu cara yang harus ditempuh untuk memudahkan pencapaian suatu tujuan penelitian. Sedangkan penelitian itu sendiri adalah suatu kegiatan untuk mengetahui kebenaran yang ilmiah. Teknik yang dipergunakan dalam suatu penelitian harus berorientasi Penelitian ini menggunakan metode tes dan pengukuran langsung di lapangan.: “ singkatnya metodologi merupakan suatu cara proses pekerjaan yang mempunyai tujuan baik untuk membuktikan hasil ilmu pengetahuan baru dalam pengetahuan” (,Sutrisno Hadi, 1984)
2. Adapun pendekatan yang digunakan dalam peneliti ini adalah pendekatan kuantitatif, yaitu suatu usaha memecahkan masalah-masalah dengan cara mengumpulkan data yang di ambil dari siswa yang dites. Sedangkan data diperoleh dari :
   1. Pretest tolakan latihan push up dan latihan pull up.
   2. Postest tolakan latihan push up dan latihan pull up.

## C. Kesimpulan

Setelah mengkaji hasil penelitian yang telah diolah dengan analisa statistik,

maka dapat ditarik suatu simpulan sebagai berikut :

1. Ada Pengaruh Latihan *push up* Terhadap Kemampuan melakukan tolak peluru teknik O'Brien Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Papar.
2. Ada Pengaruh Latihan *pull up* Terhadap Kemampuan melakukan tolak peluru teknik O'Brien Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Papar.
3. Ada Pengaruh Latihan *push up* dan *pull up* Terhadap Kemampuan melakukan tolak peluru teknik O'Brien Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Papar.

## D. Daftar Pustaka

A Carr Gerry. 1968. Mengajar Atletik. Bandung: Pioner Jaya.

Arikunto Suharsimi. 1986. Prosedur penelitian. Jakarta PT Rineka Cipta.

Dikdik Zafar Sidik. 1991. Mengajar dan Melatih Atletik. Surabaya: PT Aji Karya

Hadi Sutrisno. 1984. Metodologi. Jakarta Kurnia.

Junjungan Askar. 1993. Buku Filsafat Jasmani. Jakarta: Gramedia.

Nasir Moh.. 1988. Metode dan Teknik Penelitian. Yogyakarta Intan pariwarya.

Pendidikan Jasmani. 1994. Kajian teori: Praktek Pendidikan dan Pembelajaran Surabaya:Putra Jaya.

Pendidikan Jasmani. 2009. Jurnal kepelatihan O.R Vol 2. FIP IKIP Malang.

Sugiyono. 1998. Metode Penelitian. Surabaya.

Sumosardjono. 1990. Kepelatihan. Bandung.

Will Smith, 1995. Pedoman mengajar Atletik. Surabaya. Gramedia.

Tim Penyusun. 2009. Pedoman dan Prosedur Penelitian dalam rangka Penyusunan Proposal dan Skripsi. Kediri: Unit Lembaga Penelitian IKIP PGRI Kediri.

Tim Unit Penelitian IKIP PGRI. 1991. Pedoman Penulisan Skripsi dan Makalah.
Kediri: Unit Penelitian IKIP PGRI Kediri.