

HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN JAUHNYA TOLAKKAN PELURU GAYA O'BREIN PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 1 PAPAR 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



Disusun Oleh:

<u>HERU PRAJOKO</u> NPM. 13.1.01.09.0438P

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



HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Atas Nama:

HERU PRAJOKO NPM. 13.1.01.09.0438P

Dengan Judul:

HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN JAUHNYA TOLAKKAN PELURU GAYA O'BREIN PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 1 PAPAR 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

> 20-5-2015 Tanggal:

Pembimbing I

RMONO, M.Pd.

Pembimbing II

Drs. SUGITO, M.Pd.



HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Atas Nama

HERU PRAJOKO NPM. 13.1.01.09.0438P

Dengan Judul:

HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN JAUHNYA TOLAKKAN PELURU GAYA O'BREIN PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan oleh penguji

Pada tanggal: 20-9-2015

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

dan Mengesahkan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dra. Setya Adi Sancaya, M.Pd

2. Penguji I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd

3. Penguji II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd



HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN JAUHNYA TOLAKKAN PELURU GAYA O'BREIN PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN AJARAN 2014/2015

HERU PRAJOKO

NPM. 13.1.01.09.0438P

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

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

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Muhammad Rusi: Hubungan Antara Tinggi Badan, Kekuatan Otot Lengan Dengan Jauhnya Tolakan Peluru Gaya O'brein Pada Siswa Putra Kelas VIII UPTD SMP Negeri 1 Papar Tahun pelajaran 2014/2015, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UNP Kediri, 2015.

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 Smp Negeri 1 Papar 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 SMP Negeri 1 Papar Kediri Tahun 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 SMP Negeri 1 Papar Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.

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



A. Latar Belakang Masalah

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 seharihari. Oleh karena itu manusia harus berusaha keseimbangan menjaga 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.

Usaha pemerintah untuk meningkatkan taraf kesehatan dan kesegaran jasmani warganya agar mencapai prestasi olahraga tingkat nasional maupun internasional yang di tuangkan dalam ketetapan MPR No. II/MPR/1998 tentang Garis-Garis Besar Haluan Negara mengenai olahraga yang oleh 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.

Dijelaskan sebagai berikut :

"Pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental dan rohani masyarakat, serta ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dn sportivitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional".

Dengan diterbitkannya Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Peraturan dan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Nasional Pendidikan Standar akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang kompre-hensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-



sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sejalan dengan pendidikan nasional yang berusaha meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang ditujukan untuk peningkatan kesehatan jasmani dan rohani, pemupuk watak, disiplin, sportifitas serta pengembangan prestasi olahraga bagi Indonesia seluruh bangsa dalam membangkitkan rasa kebanggaan nasional.

Ini berarti bahwa prestasi yang dihasilkan oleh atlet Indonesia selain dapat mengangkat nama dan mengharumkan derajat bangsa Indonesia di dunia, suatu prestasi tinggi yang diperoleh atlet tersebut dapat mengakibatkan dalam diri setiap warga negara, rasa bangga yang sebesarbesarnya, semangat kebangsaan menyala-nyala dan jiwa persatuan yang sehebat-hebatnya sehingga terbangkit kekuatan baru pada dirinya dan mempunyai hasrat yang besar untuk ikut serta dalam gerakan keolahragaanya.

Di kalangan pendidikan, sesuai dengan dasar pendidikan di Indonesia, maka olahraga pendidikan di sekolah mempunyai dasar falsafah negara Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945. Kegiatan olahraga di sekolah saat ini yaitu Pendidikan Jasmani, olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes)

berfungsi sebagai alat pendidikan. Karena itu, nilai mata pelajaran Pendidikan Jasmani,olahraga dan Kesehatan mempunyai arti yang menentukan bagi seorang siswa untuk dapat naik kelas atau melanjutkan ke tingkat yang lebih tinggi.

Pada jenjang pendidikan tingkat SMP 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.

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:

- Postur tubuh atlet meliputi ; tinggi badan, panjang jangkauan lengan.
- 2. Kondisi fisik dan kesegaran jasmani meliputi ; kekuatan otot lengan dan bahu,

Heru Prajoko | 13.1.01.09.0438P FKIP - Penjaskesrek



- 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 sekolahsekolah 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 SMP Negeri 1 Papar tahun pelajaran 2014/2015."

B. Metode dan Pendekatan 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.

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.

C. Kesimpulan

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

- Ada hubungan yang positif antara tinggi badan dengan jauhnya tolakkan peluru gaya O'brein pada siswa SMP Negeri 1 Papar tahun ajaran 2014/2015..
- Ada hubungan yang positif antara kekuatan otot lengan dengan jauhnya tolakkan peluru O'brein pada siswa SMP Negeri 1 Papar tahun ajaran 2014/2015.

Ada hubungan yang signifikan (bermakna/berarti) antara tinggi badan, kekuatan otot lengan dengan jauhnya tolakkan peluru gaya O'brein pada siswa SMP Negeri 1 Papar tahun ajaran 2014/2015.

D. Daftar Pustaka

Hadi Sutrisno. 1998. <u>Statistik I</u>. <u>Yogyakarta</u> Jarver Jess. 1998. <u>Belajar dan Berlatih</u> <u>Atletik.</u> Bandung: Pioner Jaya.

Jonath.U/Krempel. Haag. E. 1998. <u>Atletik I.</u> Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.

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

Kuncoro. 1996. <u>Pengetahuan Olahraga dan</u> <u>kesehatan 18. Jakarta : CV. Petra Jaya.</u>

Heru Prajoko | 13.1.01.09.0438P FKIP - Penjaskesrek



- Moeloek. Dangsina. Dkk. 1998. <u>Kesehatan</u>
 <u>Dalam Olahraga.</u> Jakarta: Fakultas
 Kedokteran Universitas Indonesia
- Nasir, Moh. 1998. <u>Metode Penelitian</u>. *Jakarta*: Ghalia Indonesia.
- Nurkancana, wayan. PPN. Sumartana. 1998 <u>Evaluasi Pendidikan</u>. Surabaya: usaha Nasional
- Pabelan. 1998. <u>Ketetapan MPR RI.</u> 1998. Surakarta: Pabelan.
- Soekarman. R 1989. <u>Dasar Olahraga untuk</u> <u>pembina pelatihan dan atletik</u> Jakarta: CV. haji Masagung
- Soebroto Moh. 1997. <u>Masalah dalam Kedoteran, Olahraga dan Coaching.</u> *Jakarta*: Direktorat Jenderal pendidikan Luar sekolah dan olahraga
- Sumosarjuna, sadodo (1990) <u>Pengetahuan</u> <u>dalam Olahraga.</u> Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Suryabrata, Sumadi. 1984. <u>Psikologi</u> <u>Pendidikan</u>. Jakarta : CV. Rajawali.
- http://webcache.googleusercontent.com/sear ch?q=cache:bJS9Zj61gzcJ:www.tatanus a.co.id/tapmpr/98TAPMPR-II.pdf+ MPR+ No.+II/MPR/1998&hl=id&gl=id
- KONI Jatim. 1998. <u>Simposium Olahraga</u> <u>menuju prestasi olahraga</u>. Surabaya : Konggres VI dan Seminar VII.
- http://www.sarjanaku.com/2014/02/latihankekuatan-otot-lengan.html