HUBUNGAN ANTARA BERAT BADAN, KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP PRESTASI TOLAK PELURU GAYA O'BRIEN PADA SISWA PUTRI KELAS IX MTS. AL KHIDMAH KALINYAMATAN KABUPATEN JEPARA TAHUN AJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Program Studi Penjaskesrek

Oleh :

AHMAD SIRRIL ULA
NPM: 11.1.01.09.0678

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

Skripsi oleh:

AHMAD SIRRIL ULA
NPM: 11.1.01.09.0678

Judul:

HUBUNGAN ANTARA BERAT BADAN, KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP PRESTASI TOLAK PELURU GAYA O'BRIEN PADA SISWA PUTRI KELAS IX MTS. AL KHIDMAH KALINYAMATAN KABUPATEN JEPARA TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal: ……..

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Setyo Harmono, M.Pd	Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
NIDN. 0727095801	NIDN. 0015066801

Skripsi oleh:

AHMAD SIRRIL ULA
NPM: 11.1.01.09.0678

Judul:

HUBUNGAN ANTARA BERAT BADAN, KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP PRESTASI TOLAK PELURU GAYA O'BRIEN PADA SISWA PUTRI KELAS IX MTS. AL KHIDMAH KALINYAMATAN KABUPATEN JEPARA TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd
2. Penguji I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
3. Penguji II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

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

HUBUNGAN ANTARA BERAT BADAN, KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP PRESTASI TOLAK PELURU GAYA O'BRIEN PADA SISWA PUTRI KELAS IX MTS. AL KHIDMAH KALINYAMATAN KABUPATEN JEPARA TAHUN AJARAN 2014/2015

AHMAD SIRRIL ULA
NPM: 11.1.01.09.0678

FKIP – Penjaskesrek

Dosen Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

Dosen Pembimbing II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan adalah untuk mencari jawaban atas masalah ada tidaknya hubungan antara berat badan, kekuatan otot lengan terhadap prestasi tolak peluru gaya O'brien. Sejalan dengan tujuan penelitian ini, maka penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode deskriptif yang bersifat korelasional, yaitu menerapkan hubungan antara variabel prediktor yang meliputi berat badan, kekuatan otot lengan, variabel kriterium yaitu prestasi tolak peluru gaya O'brien.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putri kelas IX MTS. Al Khidmah Kalinyamatan Kabupaten Jepara tahun ajaran 2014/2015 sejumlah 276 siswa. Sedangkan untuk menentu-kan jumlah sampel diadakan pemilihan dengan cara acak atau random sampling yang akhirnya ditentukan sejumlah 32 siswa. Untuk mengumpulkan data digunakan tes dan pengukuran, sedangkan teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi product moment dan analisis dua prediktor. Taraf signifikan adalah komplemen dari taraf kepercayaan, yaitu taraf kepercayaan 95%, artinya pada taraf 95% itulah seluruh hipotesis alternatif penelitian yang diajukan dapat diterima atau ditolak

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian signifikan, maka diperoleh petunjuk tentang karakteristik hubungan antara variabel yang dicari. Apabila koefisien korelasi (rh) sama atau lebih besar dari (rt) pada taraf signifikan 95%, maka hipotesis alternatif yang diajukan diterima dalam arti ada hubungan yang positif dalam taraf kepercayaan 95%. Sebaliknya jika (rh) lebih kecil dari (rt) pada taraf kepercayaan 95%, maka hipotesis alternatif yang diajukan ditolak, yang artinya tidak ada hubungan antara variabel itu pada taraf kepercayaan 95%.

Dari hasil penelitian diperoleh kesimpulan sebagai berikut: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara berat badan dengan prestasi tolak peluru gaya O'brien dengan arah positif, (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap tolak peluru gaya O'brien dengan arah positif, (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara berat badan, kekuatan otot lengan terhadap prestasi tolak peluru gaya O'brien dengan arah positif.

Kata kunci: berat badan, kekuatan otot lengan, prestasi, tolak peluru

I. LATAR BELAKANG MASALAH

Berbicara mengenai olahraga di Indonesia pastilah menyangkut tentang pembinaan manusia Indonesia sepenuhnya. Dengan perkataan lain bahwa olahraga tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan manusia Indonesia sehari-hari dan disamakan dengan kebutuhan pangan, sandang maupun papan.

Olahraga juga mempunyai peranan yang sangat penting dalam pembinaan manusia Indonesia seutuhnya, bukan karena olahraga dapat memberikan secara langsung perkembangan pada perilaku yang melakukan, akan tetapi juga dapat dijadikan sebagai bentuk penyembuhan dari suatu penyakit.

Olahraga selain memelihara tubuh agar tetap sehat, dapat juga menumbuhkan mental yang sehat pula. Di dalam melakukan kegiatan olahraga haruslah dapat mengatur antara kegiatan, istirahat dan menu makanan yang sesuai, agar kegiatan olahraga yang dijalankan dapat memperoleh hasil sesuai yang diinginkan.

Olahraga dapat dijadikan sebagai alat pemersatu bangsa, misalnya dengan melakukan pertandingan persahabatan dari tidak kenal menjadi kenal, saling mengunjungi satu sama lain yang akhirnya timbullah rasa persaudaraan walaupun tidak ada hubungan keluarga.

Erat kaitannya dengan pembinaan manusia Indonesia seutuhnya, olahraga juga dapat memberikan informasi lain selain tentang olahraga seperti dikatakan oleh WP. Napitupulu, dalam bukunya disebutkan: “Olahraga memainkan peranan yang amat penting dalam pembinaan manusia Indonesia seutuhnya, bukan karena olahraga secara langsung membantu perkembangan manusia seutuhnya, tapi juga karena olahraga dapat digunakan sebagai umpan untuk pembaharuan bidang kehidupan yang lain, seperti gizi, kesehatan, penghidupan dan sebagainya” (1985:36).

Olahraga saat ini dapat dijadikan sarana untuk mencari uang, sudah barang tentu olahraga tersebut adalah olahraga prestasi. Seperti diketahui banyak lapangan pekerjaan bagi atlet-atlet yang berprestasi.

Bagi negara-negara yang memikirkan akan kesejahteraan rakyatnya yang jauh ke depan memang tidak mengherankan bila mereka

menempatkan olahraga sebagai urutan prioritas yang penting, selain itu olahraga juga dapat dijadikan bagian dari hidup mereka sehari-hari.

Bagi Indonesia sebagai negara yang sedang berkembang harus bekerja keras untuk mengejar ketinggalan dari negara-negara yang telah maju dalam segala bidang. Sudah barang tentu bentuk pembinaan yang dirasa sudah tidak tampak menghasilkan prestasi haruslah diganti dengan pembinaan serta bentuk dan organisasi baru, yang mengarah pada prestasi.

Sebetulnya tidak susah dalam memperoleh atlet-atlet yang berbakat dan berprestasi karena bangsa Indonesia mempunyai jumlah penduduk yang begitu banyak dan tersebar di tiga puluh tiga propinsi. Selain itu bangsa Indonesia mempunyai semangat yang tidak diragukan lagi, terbukti adanya kemerdekaan yang dinikmati sekarang ini.

Salah satu wadah yang sesuai dengan keadaan bangsa Indonesia pada saat ini adalah lembaga pendidikan. Di manapun di dunia ini betapa pentingnya peranan yang harus dijalankan oleh lembaga pendidikan. Diharapkan dari lembaga pendidikan ini nantinya nama bangsa dan negara Indonesia akan terlihat di forum Internasional dan disejajarkan dengan negara maju lainnya. Karena suatu negara tidak akan terlihat di forum Internasional tanpa memiliki prestasi Internasional pula.

Prestasi yang dimiliki seorang atlet semata-mata bukan miliknya sendiri akan tetapi dapat juga mengharumkan nama bangsa dan negara yang ia tempati, selain juga dapat menimbulkan rasa bangga bagi orang lain, serta dapat menumbuhkan rasa persatuan yang kuat bagi orang lain.

Seperti dalam buku Engkos Kosasih, disebutkan: ”Prestasi yang kita miliki selain mengangkat nama dan mengharumkan derajat bangsa Indonesia di dunia suatu prestasi dapat diperoleh seorang atlet Indonesia dapat membangkitkan dalam setia diri setiap warga negara, rasa bangga yang menyala-nyala dan jiwa persatuan yang sehebat-hebatnya, sehingga terbangkit kekuatan baru pada dirinya dan mempunyai hasrat yang besar untuk serta di dalam gerakan olahraga” (2985:2).

Olahraga pendidikan juga merupakan suatu bentuk pendidikan yang berlangsung seumur hidup yang dijalankan bukan di sekolah saja melainkan juga dalam keluarga dan di masyarakat. Dengan melakukan berbagai macam kegiatan dan latihan

olahraga, anak didik dapat memperoleh berbagai macam pengalaman yang sesuai dengan bentuk kegiatan yang dilakukan. Selain itu anak didik juga berlatih memiliki mental yang baik karena bangsa Indonesia sekarang ini memerlukan warga negara yang berkepribadian dan memiliki mental yang tangguh pada sendiri dan berani bertindak yang mengarah pada kebaikan semata.

Dalam Garis-garis Besar Haluan Negara yang ditulis oleh MF. Siregar disebutkan tujuan olahraga pendidikan, yaitu :

> Membentuk manusia-manusia pembangunan yang berpancasila, untuk membentuk manusia Indonesia sehat jasmani dan rohaninya, memiliki pengetahuan dan keterampilan. Dapat mengembangkan kreativitas dan tanggung jawab, dapat menyuburkan sikap demokratis dan penuh tanggung jawab, dapat menyuburkan sikap demokratis dan penuh tanggung jawab, dapat mengembangkan kecerdasan yang tinggi dan disertai budi pekerti yang luhur, mencintai sesama manusia dengan kekuatan yang termaktup dalam Undang Undang Dasar 1945 (MF. Siregar, 1976:36).

Tujuan lain dari pendidikan olahraga adalah merupakan salah satu wadah untuk mendapatkan bibit atlet yang berbakat dan berprestasi yang nantinya dapat mengharumkan nama bangsa dan negara di mata dunia.

Bidang studi olahraga dan kesehatan merupakan salah satu program pendidikan yang harus diberikan dalam setiap jenjang sekolah. Dalam bidang studi olahraga dan kesehatan yang diberikan dalam sekolah salah satu adalah atletik dari nomor atletik tersebut yaitu tolak peluru. Nomor tolak ini selain dikenal oleh lingkungan pendidikan juga sudah dikenal oleh masyarakat luas sejak dulu, sehingga tidak mengherankan jika nomor ini selalu diikutsertakan dalam setiap perlombaan atletik berlangsung baik tingkat daerah, Nasional maupun Internasional.

Olahraga atletik merupakan olahraga yang mudah untuk dilakukan bila dilihat dari segi pelaksanaannya, akan tetapi menolak peluru seberat 7.26 kg untuk atlet putra dan 5 kg untuk atlet putri tentunya memerlukan pekerjaan yang menuntut banyak tenaga dan penguasaan teknik yang baik untuk mendapatkan prestasi yang baik. Karena yang menjadi ukuran

dalam tolak peluru adalah jauhnya dari tolakan tersebut.

Seorang Amerika yaitu Parry O'Brien juara Olimpiade tahun 1956/1960, berjanji kepada dirinya sendiri untuk menjadi orang pertama menolak peluru seberat 7.26 kg itu melampaui garis 20 meter. Ia selalu membawa pelurunya ke dalammobilnya, dan biasanya ia menghentikan mobilnya di suatu tempat kemudian berjam-jam berlatih tolak peluru. Dalam waktu singkat ia dapat julukan gila tolak peluru, tetapi ia tidak ambil pusing asal ia menjadi yang terbaik di dunia. Kecongkaannya dan hasrat yang fanatik itu menyebabkan kawan-kawan seregunya menuntut agar ia dikeluarkan dari regu Olimpiade pada tahun 1964 di Tokyo. Teknik yang dikembangkan oleh Parry O'Brien ini kemudian menjadi ledakan prestasi. Dalam dua belas tahun rekor dunia diperbaiki hampir empat meter.

Dengan memperhatikan berbagai faktor ini, tidak sia-sialah para pelatih atau guru olahraga dalam membimbing dan membina atlet asuhannya untuk mencapai prestasi yang tinggi. Mengenai usaha untuk meningkatkan prestasi para atlet dari kalangan pelajar dalam nomor tolak peluru diadakan pembinaan dan latihan yang terorganisir. Namun demikian juga tidak dapat terlepas dari faktor-faktor yang berpengaruh dalam pencapaian prestasi itu sendiri. Adapun faktor-faktor itu meliputi :

1. Faktor indogen (atlet)

   Faktor indogen adalah, beberapa aspek yang harus dipenuhi oleh seorang atlet untuk dapat mencapai prestasi yang maksimal seperti :

   a. Bentuk tubuh atau proporsi tubuh yang sesuai dengan cabang olahraganya.
   b. Kemampuan fisik kekuatan, kecepatan, kelincahan, ketahanan, keseimbangan, reaksi, daya tahan, stamina dan sebagainya.
   c. Kesehatan baik fisik maupun mentalnya.
   d. Kemampuan atau penguasaan teknik dasar sampai teknik tinggi.

2. Faktor eksogen (pengaruh luar)

   Faktor eksogen adalah, faktor di luar atlet yang mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal seperti :

   a. Dukungan yang nyata dari teman, keluarga, masyarakat dan pemerintah.
   b. Prasarana dan sarana yang memadai.
   c. Organisasi olahraga yang baik.

d. Serta kerjasama antara coach, asisten coach, trainer dan semua yang mengurusi latihan sampai kepertandingan (Sudjarwo, 1992:10).

Dengan memperhatikan faktor-faktor tersebut diharapkan akan muncul bibit-bibit atlet yang berprestasi tinggi.

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai "Hubungan Antara Berat Badan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Prestasi Tolak Peluru Gaya O'Brien Bagi Siswa Putri Kelas IX MTS Al Khidmah Kalinyamatan Kabupaten Jepara Tahun Pelajaran 2014/2015"

II. METODE PENELITIAN

Sesuai dengan judul dan masalah dalam penelitian ini menggunakan metode diskriptif yang bersifat korelasional. Yang dimaksud metode diskrip-tif dalam penelitian ini adalah seperti yang dikemukakan oleh Moh. Nasir sebagai berikut: "Metode diskriptif adalah suatu metode dalam penelitian status kelompok manusia, suatu obyek, suatu terkondisi, suatu sistem pemi-kiran ataupun suatu peristiwa pada masa sekarang" (Moh. Nasir, 1983:63).

Sedangkan metode diskriptif yang bersifat korelasional adalah mene-rangkan sesuatu atau mendiskripsikan suatu hubungan antara beberapa variabel. Dan variabel predikator yang meliputi, berat badan dan kekuatan otot lengan sedangkan variabel kriteriumnya adalah prestasi tolak peluru gaya O'Brien.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Dari hasil perhitungan didapatkan r-hitung = 0.48, r-tabel pada taraf signifikansi 0,05 = 0.349, maka r-hitung > dari r-tabel. Artinya terdapat korelasi yang positif antara berat badan dengan prestasi tolak peluru gaya O'Brien, maka Hi diterima dan Ho (H nol) ditolak.
2. Dari hasil perhitungan didapatkan r-hitung = 0.69, r-tabel pada taraf signifikansi 0.05 = 0.349, maka r-hitung < dari r-tabel. Artinya terdapat korelasi yang positif antara kkeuatan otot lengan dengan prestasi tolak peluru gaya O'Brien, maka Hi diterima dan Ho atau H nol ditolak.
3. Dari analisis regresi korelasi antara berat badan, kekuatan otot lengan dengan prestasi tolak peluru gaya O'Brien = 18.336

KESIMPULAN

Setelah mengumpulkan data dan menganalisisnya, maka kesimpulan yang dapat dikemukakan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang signifikan antara berat badan dengan prestasi tolak peluru gaya O'Brien pada taraf signifikansi 0.05, karena korelasi berat badan dengan prestasi tolak peluru gaya O'Brien menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0.48937 dibulatkan 0.48, sedangkan t-tabel pada taraf signifikansi 0.05 sebesar 0.349.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan prestasi tolak peluru gaya O'Brien pada taraf signifikansi 0.05, karena korelasi kekuatan otot lengan dengan prestasi tolak peluru gaya O'Brien menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0.692483 dibulatkan 0.69, sedangkan r-tabel pada taraf signifikansi 0.05 sebesar 0.349.
3. Ada hubungan yang signifikan antara berat badan, kekuatan otot lengan dengan prestasi tolak peluru gaya O'Brien pada taraf signifikansi 0.05, karena korelasi berat badan, kekuatan otot lengan dengan prestasi tolak peluru gaya O'Brien menghasilkan harga F-hitung sebesar 18.336, sedangkan F-tabel pada taraf signifikansi 0.05 sebesar 2.95.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Engkos Kosasih. 1985. Olahraga Teknik dan Program Latihan. Jakarta: Akade-mika Presindo.

Jarver Jess. 1987. Belajar dan Berlatih Atletik. Bandung: CV. Pioner.

Mulyono B. 1992. Pembinaan dan peningkatan Kondisi Fisik. Sukakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Universitas Sebelas Maret.

Soedarto. 1986. Diktat Atletik. Kediri: Yayasan Penerbit IKIP PGRI Kediri.

Suharno HP. 1985. Ilmu Coaching Umum. Semarang: Yayasan Penerbit IKIP Semarang Press.

Sutrisno Hadi. 1992. Analisa Regresi. Yogyakarta: Andy Offset.

Soedarwo. 1994. Kesegaran jasmani II. Surakarta: Departemen

Pendidikan dan Kebudayaan Universitas Sebelas Maret Press.

Ulrich Jonath F. Haag, R. Krempell. 1988. Atletik dan Nomor Lempar dan Lomba Ganda. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra Offset.