HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA MEMBELAKANGI PADA SISWA PUTRI KELAS X SMA NEGERI 1 NGRAYUN KABUPATEN PONOROGO SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan UntukMemenuhi Sebagai Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan Penjaskesrek

Oleh :

EBIANA CANDRA
NPM : 11.1.01.09.0808

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

S K R I P S I

Oleh :

EBIANA CANDRA

NPM. 11.1.01.09.0808

DENGAN JUDUL :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA MEMBELAKANGI PADA SISWA PUTRI KELAS X SEMESTER GENAP SMA NEGERI 1 NGRAYUN KABUPATEN PONOROGO TAHUN PELAJARAN 2014/2015.

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
FKIP UNP Kediri

Tanggal _____

Pembimbing :

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SUGITO,M.Pd.	BUDIMAN AGUNG PRATAMA,M.Pd.

ii

HALAMAN PENGESAHAN

SkripsiOleh :

EBIANA CANDRA

NPM. 11.1.01.09.0808

DENGAN JUDUL :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA MEMBELAKANGI PADA SISWA PUTRI KELAS X SEMESTER GENAP SMA NEGERI 1 NGRAYUN KABUPATEN PONOROGO TAHUN PELAJARAN 2014/2015.

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

Dan Dinyatakan sudah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd. _____
2. Penguji I : Budiman Agung Pratama, M.Pd. _____
3. Penguji II : Drs. Sugito, M.Pd. _____

Mengetahui:
Dekan FKIP

Dr. Hj.Sri Panca Setyowati, M.Pd.
NIDN.

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA MEMBELAKANGI PADA SISWA PUTRI KELAS X SMA NEGERI 1 NGRAYUN KABUPATEN PONOROGO SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2014/2015

EBIANA CANDRA
NPM : 11.1.01.09.0808
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan - Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Cebianacandra@yahoo.com
Drs. Sugito,M.Pd. dan Budiman Agung Pratama,M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah (1)Apakah ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan tolak peluru gaya membelakangi? (2)Apakah ada hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan tolak peluru gaya membelakangi? (3)Apakah ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut? (4)Apakah ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan kemampuan tolak peluru gaya membelakangi?

Keberhasilan dalam melakukan tolak peluru gaya membelakangi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor latihan yang saling berhubungan yaitu fisik, teknik, taktik, kemampuan, dan mental. Faktor-faktor tersebut bertujuan untuk menunjang tercapainya prestasi yang optimal. Diantara beberapa faktor kemampuan fisik yang memberikan pengaruh yang cukup besar dalam tolak peluru gaya membelakangi adalah kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut. Penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas yaitu kekuatan otot lengan (x_1) dan kekuatan otot perut(x_2), sedangkan variabel terikatnya yaitu kemampuan tolak peluru gaya membelakangi(y). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan teknik *total sampling* yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan sampling yang ada dalam populasi itu dalam penelitian ini sampel adalah separuh dari total siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Ngrayun Kabupaten Ponorogo tahun pelajaran 2014/2015. Instrumen yang digunakan yaitu tes *push up*, tes *sit up*, dan tolak peluru gaya membelakangi. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antar variabel maka digunakan analisis data manual.
Kesimpulan yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini yaitu dari hasil analisis data diperoleh pertama $rx_1y = 3163{,}464$> r table = 0,288 artinya ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan tolak peluru gaya membelakangi. Kedua $rx_2y = 0{,}528$> r table = 0,288 artinya ada hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan tolak peluru gaya membelakangi. Ketiga $rx_1x_2 = 0{,}529$> r table = 0,288 artinya ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut. Hasil perhitungan keempat $ryx_1x_2 = 103{,}069$> r tabel = 0,288 dan koefisien determinasinya K= 28,78% setelah diuji signifikasinya diperoleh hasil $\boldsymbol{F}hitung = 1{,}9903$> f table = 3,20artinya ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan tolak peluru gaya membelakangi dengan kontribusi sebesar 37,27%. Maka dari itu, penulis menyarankan agar diperoleh data yang lebih lengkap dan sampel tepat mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan tolak peluru gaya membelakangi, sehingga perlu melakukan penelitian lebih lanjut tentang tolak peluru gaya membelakangi dengan variabel bebas yang berbeda.

Kata Kunci : Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut, Tolak Peluru Gaya Membelakangi.

I. LATAR BELAKANG

Sebagai bentuk penerapan dari fungsi dan tujuan pendidikan nasional adalah pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga pada semua jenjang pendidikan. Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi mempunyai tujuan tertentu yaitu untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, kesegaran jasmani dan mengembangkan keterampilan gerak melalui berbagai aktifitas jasmani.

Salah satunya adalah cabang atletik karena memiliki bentuk kegiatan yang beragam, maka atletik dapat digunakan sebagai alat pembinaan bagi setiap cabang olahraga. Sebab atletik, merupakan olahraga tertua yang dilaksanakan manusia sejak awal perkembangannya. Atletik juga dikatakan sebagai ibu dari segala cabang olahraga*(mothers of sport).* Meskipun ungkapan ini hanya atas dasar pandangan akal sehat semata, tetapi kenyataan yang ada menunjukan bahwa atletik memiliki berbagai gerak yang tergolong lengkap. Di dalamnya terdapat gerak dasar yang dapat dijumpai pada beberapa cabang olahraga lainnya.

Dari beberapa cabang olahraga atletik yang dipelajari salah satunya adalah tolak peluru. Tolak peluru merupakan salah satu cabang di dalam atletik, khususnya untuk nomor lemparan. Sebuah lemparan yang baik pada nomor ini adalah suatu dorongan atau tolakan terhadap sebuah peluru dengan suatu tangan yang bermula dari pangkal bahu (Engkos Kosasih, 1983:82).

Untuk memperoleh hasil tolakan yang jauh maka diperlukan kekuatan lengan yang besar. Ada beberapa latihan untuk memperoleh kekuatan otot lengan diantaranya *push up* dan *sit up*.

Oleh karena yang melatar belakangi permasalahan diatas menyangkut masalah keekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dan kemampuan tolak peluru gaya menyamping maka diadakan penelitian tentang keterkaitan unsur gerak yaitu "Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Tolak Peluru Gaya Membelakangi Pada Siswa Putri Kelas X Semester Genap SMA Negeri 1 Ngrayun Kabupaten Ponorogo Tahun Pelajaran 2014/2015"

II. METODE

Dalam Penelitian ‘‘Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Tolak Peluru Gaya Membelakangi Pada Siswa Putri Kelas X Semester Genap SMA Negeri 1 Ngrayun Kabupaten Ponorogo Tahun Pelajaran 2014/2015.’’ ini terdapat dua macam variabel yaitu variabel bebas kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dan variabel terikat (Tolak peluru).

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif sedangkan Penelitian ini akan menggunakan metode *deskriptif*. Untuk mengetahui validitas instrumen penelitian ini peneliti menggunakan siswa kelas X yang berjumlah 47 siswa. Hasil penghitungan koefisien korelasi masing–masing variabel bebas dengan variabel terikat (r hitung), akan dikonsultasikan dengan nilai r tabel product moment dengan N (jumlah sampel) pada taraf signifikan 1 % atau 5 %. Apabila nilai r hitung lebih besar dari r tabel, dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dan apabila nilai r hitung lebih kecil dari r tabel, dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Untuk mengetahui apakah item yang terdapat dalam angket termasuk kategori valid atau tidak, digunakan rumus korelasi *Product Moment* dengan bantuan microsoft exel.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk membuktikan ada tidaknya hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan kemampuan tolak peluru gaya membelakangi. Adapun teknik statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik metodologi, statistik.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Untuk mengetahui hasil dari "hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan tolak peluru gaya membelakangi pada siswa putri kelas X semester genap SMA Negeri 1 Ngrayun Kabupaten Ponorogo tahun pelajaran 2014/2015." ditempuh dengan melakukan analisis data. Adapun persiapan yang dilakukan sebelum analisi data diantaranya: dilakukan uji asumsi terhadap hasil penelitian yang meliputi uji normalitas dan homogenitas. Terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan kemampuan tolak peluru gaya membelakangi pada siswa putri kelas X semester genap SMA Negeri 1 Ngrayun Kabupaten Ponorogo tahun pelajaran 2014/2015 dengan hasil koefisiensi regresi sebesar ryx1x2 = 3727,438dan R square = 0,2878 dan telah dihitung dengan Signifikasi Korelasi Ganda dengan hasil F sebesar 1,9903 dengan nilai signifikan 5% sebesar 3,20 yang berarti hubungan tersebut signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

Adang, S. 2001. *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan dan Kompetisi untuk Siswa SMU/SMK*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga

Arikunto Suharsimi, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta

Hairy, Yunusul, 2007. *Dasar-dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka

Kosasih, Engkos, 1983. *Olahraga Teknik dan Progam Latihan*. Jakarta: Akemedia Presida

Lukman, OT.2011. *Biomekanika*. Malang: IKIP Budi Utomo

Lukman, OT.2011. *Kinesiologi*. Malang: IKIP Budi Utomo

Mu'arifin, 2009. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang

Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Derektorat Jenderal Olahraga

Nurhasan. 2008, *Penelitian Pembelajaran Penjas*. Jakarta Universitas Jakarta

Pearce, Evelyn C. 2002. *Fisiologi dan Anatomi untuk Perawat*. Jakarta: EGC

Poerwadarminta, W.J.S. 1989. *Kamus Besar Bahasa Indonesia.* Jakarta : Balai Pustaka

Roesdiyanto, 2009. *Sejarah Olahraga dan Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang

Setiaji, Heri. 2013. *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri

Sudijono, Anas. 2008.*Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Sugiyono, 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta

Sugiyono, 2010. *Statistika Untuk Penelitian.* Bandung: Alfabeta

Syariffudin, Aip. 1997. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan* 2 SMP Kelas 2. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah

Tanzeh, Ahmad. 2009. *Pengantar Metode Penelitian*. Yogyakarta: Teras

Winarno M.E, 2011. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani.* Malang: Media Cakrawala Utama Press

Yudiana, Yunyun, dkk.2008. *Dasar-Dasar Kepelatihan II*. Jakarta: Universitas Terbuka