HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING PADA SISWA PUTRA KELAS X SEMESTER GENAP SMA NEGERI 1 KARANGAN KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri

Oleh :

GIGIH WAHYU UTOMO
NPM. 11.1.01.09.0817

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

Skripsi oleh:

GIGIH WAHYU UTOMO
NPM : 11.1.01.09.0817

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING PADA SISWA PUTRA KELAS X SEMESTER GENAP SMA NEGERI 1 KARANGAN KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK

FKIP UNP Kediri

Tanggal: _____

Pembimbing I	Pembimbing II
Puruh Andayani Bekti, M.Pd.	Wasis Himawanto, M.Or.
NIDN.	NIDN.

ii

Skripsi oleh:

GIGIH WAHYU UTOMO
NPM : 11.1.01.09.0817

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING PADA SISWA PUTRA KELAS X SEMESTER GENAP SMA NEGERI 1 KARANGAN KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah Dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Program Studi Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal : _____

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd _____
2. Penguji I : Wasis Himawanto, M.Or. _____
3. Penguji II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. _____

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

iii

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING PADA SISWA PUTRA KELAS X SEMESTER GENAP SMA NEGERI 1 KARANGAN KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

GIGIH WAHYU UTOMO
NPM:11.1.01.09.0817
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan-Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Gigihwahyu33@yahoo.com
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. dan Wasis Himawanto, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi dari hasil pengamatan peneliti, bahwa kemampuan maksimal tolak peluru gaya menyamping dipengaruhi oleh beberapa faktor. Diantaranya faktor bakat, psikologis dan yang tidak kalah pentingnya yaitu faktor pembawaan fisik. Dimana kekuatan otot lengan penolak akan berpengaruh dalam usaha memperbesar jarak hasil tolakan. Usaha memperlebar jarak ini selain dipengaruhi kekuatan otot lengan masih juga didukung oleh faktor kekuatan otot perut. Permasalahan dalam penelitian ini adalah (1)Apakah ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan tolak peluru gaya menyamping? (2)Apakah ada hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan tolak peluru gaya menyamping? (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 menyamping?

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan teknik korelasional. Dengan jumlah populasi sebanyak 113 siswa putra kelas X semester genap SMA Negeri 1 Karangan tahun pelajaran 2014/2015 dan pengambilan sampel bagian dari populasi berjumlah 76 siswa putra dengan menggunakan teknik *porpusive sampling.* Instrumen yang digunakan yaitu variabel x1 tes *push up*, variabel x2 tes *sit up*, dan variabel y tolak peluru gaya menyamping. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antar variabel maka digunakan analisis data statistik menggunakan *software microsoft excel*.

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini yaitu dari hasil analisis data diperoleh pertama $rx_1y = 0{,}4005$ > r table = 0,254 artinya ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan tolak peluru gaya menyamping. Kedua $rx_2y = 0{,}3270$ > r table = 0,254 artinya ada hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan tolak peluru gaya menyamping. Ketiga $rx_1x_2 = 0{,}3667$ > r table = 0,254 artinya ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut. Hasil perhitungan keempat $ryx_1x_2 = 0{,}4449$ > r tabel = 0,254 dan koefisien determinasinya K = 19,79% setelah diuji signifikasinya diperoleh hasil $\boldsymbol{F}\ hitung = 6{,}9739$ > f table = 3,15 artinya ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan tolak peluru gaya menyamping dengan kontribusi sebesar 19,79%.

Kata Kunci : kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, kemampuan tolak peluru gaya menyamping.

I. Latar Belakang Masalah

Saat ini perkembangan teknologi yang pesat di dalam kehidupan masyarakat mampu mempengaruhi pola pikir masyarakat dalam hal pendidikan dan termasuk dalam olahraga. Di samping itu juga telah menjadikan manusia itu sendiri menjadi manja dan malas dalam beaktifitas berat, misalkan: mendorong, menarik, atau mengangkat suatu benda. Dalam dunia olahraga dikenal berbagai macam cabang olahraga, salah satunya adalah cabang atletik. Atletik merupakan olahraga yang perlu digalakan dan dikembangkan sebab atletik (*Track and Field)*, merupakan olahraga tertua yang dilaksanakan manusia sejak awal perkembangannya. Atletik juga dikatakan sebagai ibu dai segala cabang olahraga (*mother's of sport*), (Roesdiyanto I Nengah Sujana, 2009:98). Dalam bahasa belanda menyebutkan "*Athletiek is de moeder der sporten"* yang berarti atletik adalah induk dari semua cabang olahraga, (Sunaryo Basuki, 1979:22). Dari beberapa cabang atletik yang dipelajari salah satunya adalah tolak peluru. Olahraga tolak peluru merupakan saalah satu di antara banyak cabang olahraga atletik yang cukup popular. Hal ini terbukti bahwa tolak peluru banyak dipelajari di sekolah-sekolah, dipertandingkan dalam event olahraga. Tolak peluru dipengaruhi beberapa faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal misalnya bakat, emosi, suasana hati, motivasi dan lain-lain. Sedangkan faktor yang bersifat eksternal diantara lain faktor pelatih, sarana dan prasarana, lingkungan dan sosial budaya. Prestasi pada nomor atletik dapat dicapai melaui latihan yang khusus dan teratur dalam jangka waktu yang relatif lama. Untuk memperoleh hasil tolakan yang jauh maka diperlukan kekuatan lengan yang besar dan juga kekuatan perut. Ada beberapa latihan untuk memperoleh kekuatan otot lengan kekuatan otot perut 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 Menyamping pada siswa putra kelas X semester genap SMA Negeri 1 Karangan Kabupaten trenggalek tahun pelajaran 2014/2015. ".

II. METODE

Dalam Penelitian ‘‘Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping pada siswa putra kelas X semester genap SMA Negeri 1 Karangan Kabupaten trenggalek 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 76 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 menyamping. 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 dan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping pada siswa putra kelas X semester genap SMA Negeri 1 Karangan Kabupaten trenggalek 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 yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada siswa putra kelas X semester genap SMA Negeri 1 Karangan Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015 dengan hasil koefisiensi regresi sebesar ryx1x2 = 0,4449 sedangkan R square untuk 76 sampel = 0,1979 dan telah dihitung dengan Signifikasi Korelasi Ganda dengan hasil F sebesar 6,9739 dengan nilai signifikan 5% sebesar 3,11 yang berarti membuktikan hubungan tersebut signifikan.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Suharman, A. 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.