HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA MEMBELAKANGI PADA SISWA PUTRI KELAS XI SEMESTER GENAP SMK NEGERI 2 TRENGGALEK KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

S K R I P S I

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Pada Jurusan PENJASKESREK

OLEH :

PRENDICHANATA

NPM: 11.1.01.09.0839

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 :

PRENDICHANATA

NPM. 11.1.01.09.0839

DENGAN JUDUL :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA MEMBELAKANGI PADA SISWA PUTRI KELAS XI SEMESTER GENAP SMK NEGERI 2 TRENGGALEK KABUPATEN TRENGGALEK 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
Wasis Himawanto,M.Or	Drs. Slamet Junaidi,M.Pd

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

PRENDICHANATA

NPM 11.1.01.09.0839

DENGAN JUDUL :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA MEMBELAKANGI PADA SISWA PUTRI KELAS XI SEMESTER GENAP SMK NEGERI 2 TRENGGALEK KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
FKIP UNP Kediri

Pada Tanggal:_____

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji		*Tanda Tangan*
1. Ketua	: Drs. SETYA ADI SANCAYA,M.Pd	
2. Penguji I	: Drs. SLAMET JUNAIDI,M.Pd	
3. Penguji II	: WASIS HIMAWANTO,M.Or	

Mengetahui :
Dekan FKIP UNP KEDIRI

Dr.Hj. SRI PANCA SETYAWATI,M.Pd

iii

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA MEMBELAKANGI PADA SISWA PUTRI KELAS XI SEMESTER GENAP SMK NEGERI 2 TRENGGALEK KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

PRENDI CHANATA

NPM:11.1.01.09.0839

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan-Program Study Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

dichamoks@yahoo.co.id

Wasis Himawanto, M.Or dan Drs. Setyo Harmono, 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 pada siswa putri kelas XI semester genap SMK Negeri 2 Trenggalek? (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 *random sampling* yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan starta yang ada dalam populasi itu dalam penelitian ini sampel adalah separuh dari total siswa putra kelas XI SMK Negeri 2 Trenggalek Kabupaten Trenggalek 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 $rx_1y = 0{,}4270$ > r table = 0,254 artinya ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan tolak peluru gaya membelakangi. Kedua $rx_2y = 0{,}4653$ > r table = 0,254 artinya ada hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan tolak peluru gaya membelakangi. Ketiga $rx_1x_2 = 0{,}3888$ > r table = 0,254 artinya ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut. Hasil perhitungan keempat $ryx_1x_2 = 0{,}5365$
> r tabel = 0,254 dan koefisien determinasinya K = 28,78% setelah diuji signifikasinya diperoleh hasil $\boldsymbol{F}\ hitung = 11{,}6992$ > f table = 3,15 artinya ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan tolak peluru gaya membelakangi dengan kontribusi sebesar 28,78%. 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 Masalah

Kegiatan olahraga merupakan suatu bentuk kebudayaan yang paling tua dan sudah dilakukan oleh berbagai macam jenis suku dan bangsa di dunia, karena pada dasarnya olahraga adalah suatu kegiatan budi daya manusia untuk mempertahankan eksistensinya di dunia.

Dalam dunia olahraga dikenal berbagai macam cabang olahraga, Salah satunya adalah cabang atletik. Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *"athlon"* yang memiliki makna bertanding atau berlomba. Istilah *"athlon"* hingga saat ini masih sering digunakan seperti yang kita dengar kata *pentathlon* atau *decathlon*. *Pentathlon* memiliki makna panca lomba yakni perlombaan yang terdiri dari lima jenis lomba, sedangkan *decathlon* adalah dasa lomba dengan perlombaan yang terdiri dari sepuluh jenis lomba. Istilah atletik yang digunakan di Indonesia pada saat ini diambil dari bahasa Inggris yaitu *athletic* yang berarti cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lompat dan lempar. Di Jerman istilah atletik diberi makna yang lebih luas lagi yaitu berbagai cabang olahraga yang bersifat perlombaan atau pertandingan termasuk cabang olahraga renang, bola basket, tenis, sepak bola, senam dan lain-lainnya. Sementara di Amerika Serikat *athletic* berarti pertandingan. Sedangkan istilah untuk menyebut atletik di Amerika Serikat adalah *track and field*.

Dari beberapa cabang olahraga atletik yang dipelajari salah satunya adalah tolak peluru. Olahraga tolak peluru merupakan salah satu di antara banyak cabang olahraga atletik yang cukup popular. Hal terbukti bahwa tolak peluru banyak dipelajari di sekolah-sekolah, dipertandingkan dalam event olahraga. Guna mencapai suatu prestasi yang baik dan lebih tinggi, maka dari tiap cabang olahraga masih banyak unsur-unsur yang perlu diperhatikan dan ditambahkan dalam pembinaannya. 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).

Tolak peluru merupakan suatu koordinasi gerak menolak yang eksplosif karena dalam gerakan tersebut dibutuhkan pengerahan kekuatan yang penuh disertai dengan kecepatan. 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*. Latihan ini diawali dengan latihan ketepatan kemudian dilanjutkan dengan latihan kecepatan. Dalam pembelajaran teknik lempar, guru bisa memulainya dari yang termudah. Tahapan ini perlu dipahami guru agar jangan sampai pembelajaran dimulai dari substansi yang berat dan sulit. Pada tahapan tolak peluru guru bisa mengajarkan teknik tolakan dengan sikap meluncur. Sikap ini lebih mudah dibandingkan dengan sikap memutar. Dalam pelaksanaannya guru bisa mengenalkan siswa dengan benda-benda yang ada disekitar mereka seperti batu, bola atau benda lainnya yang ukurannya tidak besar. Penguasaan teknik dasar merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan prestasi siswa.

Berdasarkan hal yang dikemukakan di atas, maka perlu 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 XI Semester Genap SMK Negeri 2 Trenggalek".

II. Metode

Pendekatan penelitan yang digunakan yaitu penelitian korelasi/korelasional /penelitian hubungan yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi data.

Mengacu pada teknik yang diambil dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik penelitian deskriptif korelasional maka yang dipakai untuk analisis datanya menggunakan teknik analisis kuantitatif atau bisa disebut juga dengan analisis statistik. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pendekatan penelitian dengan analisis kuantitatif karena jenis penelitian yang telah dilaksanakan ada beberapa variabel yang dilengkapi dengan populasi dan sampel yang datanya tersedia lengkap.

Teknik pendekatan penelitian juga penting dalam suatu penelitian, terutama dalam penelitian ilmiah. Benar tidaknya kesimpulan yang diambil, sangat ditentukan oleh tepat tidaknya pendekatan penelitian yang dalam hal ini menggunakan suatu analisis data yaitu kuantitatif.

III. Hasil dan Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab-bab sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan yaitu:

Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan tolak peluru gaya membelakangi pada siswa putri kelas XI semester genap SMK Negeri 2 Trenggalek Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015

Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan tolak peluru gaya membelakangi pada siswa putri kelas XI semester genap SMK Negeri 2 Trenggalek Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015

Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut pada siswa putri kelas XI semester genap SMK Negeri 2 Trenggalek Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015

Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan tolak peluru gaya membelakangi pada siswa putri kelas XI semester genap SMK Negeri 2 Trenggalek Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015

Berdasarkan teori dan hasil uji hipotesis diketahui bahwa terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan kemampuan tolak peluru gaya membelakangi pada siswa putri kelas XI semester genap SMK Negeri 2 Trenggalek Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015. Hal tersebut dapat diketahui dari hasil koefisiensi regresi sebesar ryx1x2 = 0,5365 dan R square = 0,2878 menunjukkan bahwa variable kekuatatn otot lengan dan kekuatatn otot perut hanya memberikan kontribusi dalam mempengaruhi kemampuan tolak gaya membelakangi sebesar 28,78%. Berdasarkan hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan tolak peluru gaya membelakangi pada siswa putri kelas XI semester genap SMK Negeri 2 Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015.

Hal tersebut juga telah diuji signifikasi gandanya dengan rumus F. Dari tabel “Signifikasi Korelasi Ganda” memperkuat interprestasi bahwa hubungan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan kemampuan tolak peluru gaya membelakangi adalah signifikan. Terlihat dari table F sebesar 11,6992 dengan nilai signifikan 5% sebesar 3,15 yang berarti hubungan tersebut signifikan.

IV. 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