HUBUNGAN ANTARA PANJANG LENGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING PADA SISWA PUTRA KELAS VII SEMESTER GENAP SMPN 1 KAMPAK KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

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

Oleh :

SUPRAPTO
NPM: 11.1.01.09.0850

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

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI OLEH:

SUPRAPTO

N.P.M. : 11.1.01.09.0850

JUDUL :

HUBUNGAN ANTARA PANJANG LENGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING PADA SISWA PUTRA KELAS VII SEMESTER GENAP SMPN 1 KAMPAK KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diajukan kepada :

Panitia Ujian Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi,

FKIP UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Tanggal _____

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SETYO HARMONO,M.Pd.	Drs. SUGITO,M.Pd.

ii

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI OLEH:

SUPRAPTO

N.P.M. : 11.1.01.09.0850

HUBUNGAN ANTARA PANJANG LENGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN LEMPARAN PADA TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING PADA SISWA PUTRA KELAS VII SEMESTER GENAP SMPN 1 KAMPAK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan penguji

Pada Tanggal : _____

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

PANITIA PENGUJI		TANDA TANGAN
1. Ketua	: Drs.SETYA ADI SANCAYA,M.Pd	
2. Penguji I	: Drs.SUGITO,M.Pd	
3. Penguji II	: Drs.SETYO HARMONO,M.Pd	

Mengetahui :

Dekan FKIP UNP KEDIRI

Dr. Hj. Sri Panca Setyowati, M.Pd

HUBUNGAN ANTARA PANJANG LENGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING PADA SISWA PUTRA KELAS VII SEMESTER GENAP SMPN 1 KAMPAK KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SUPRAPTO
NPM : 11.1.01.09.0850
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan – Progam Study Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
praftue.90@gmail.com
Drs. SETYO HARMONO, M.Pd Dan Drs. SUGITO, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Untuk mendapatkan bibit dan generasi unggul dalam bidang tolak peluru perlu diadakan pelatihan yang serius di sekolah-sekolah. Ini dijalankan dengan tujuan agar prestasi tolak peluru semakin meningkat dan semua itu tidak lepas dari kinerja guru yang profesional. Hal yang mendasar pada salah satu tolak peluru adalah servis bawah. Servis bawah adalah hal `yang menonjol dilakukan dan harus dikuasai oleh setiap atlet tolak peluru. Oleh sebab itu sebaiknya dalam melakukan tolakan dilakukan sekeras mungkin. Untuk membentuk kekuatan yang tinggi, maka panjang lengan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan tolakan harus lebih diperhatikan untuk menunjang di dalam kemampuan pencapaian atlik tolak peluru.

Penelitian ini mengkaji tentang panjang lengan (variabel bebas / X1), kekuatan otot lengan (variable bebas / X2) dan kemampuan melakukan tolakan (variabel terikat / Y). Subyek penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VII SMPN 1 Kampak kabupaten Trenggalek semester genap tahun pelajaran 2014/2015 yang berjumlah 30 siswa (penelitian populasi/total sampling).

Data variabel diperoleh dengan melakukan push up untuk mengetahui kekuatan otot lengan, tes melempar untuk mengetahui kekuatan pangkang lengan dan tes melakukan tolak peluru gaya menyamping untuk mengetahui kemampuan lemparan seorang atlit. Metode penelitian ini adalah metode korelasional, yaitu metode untuk mengetahui besar hubungan antara dua variabel atau lebih. Data yang terkumpul merupakan data kuantitatif (berupa angka).

Pada penelitian disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan panjang lengan dengan kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada siswa putra kelas VII semester genap SMPN 1 Kampak kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015.

Melihat kenyataan tersebut diatas dapat disampaikan kepada guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan peneliti selanjutnya yang meneliti tentang tolak pelurui, hendaknya dalam mengajar ataupun memilih bibit atlet tolak peluru, faktor kekuatan otot lengan dan panjang lengan harus diperhatikan karena faktor tersebut mempunyai hubungan yang positif terhadap kemampuan lemparan pada tolak peluru gaya menyamping.

Kata Kunci :Panjang lengan, kekuatan otot Lengan, Kemampuan tolak peluru gaya menyamping.

I. LATAR BELAKAN

Pendidikan merupakan pondasi awal manusia untuk dapat berjalan dalam kehidupan. Sejak awal pendidikan telah menjadi bagian dalam kehidupan untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan. Pendidikan berupaya membangun manusia agar dapat mengembangkan dirinya secara berkelanjutan dan mandiri sebagai seorang manusia seutuhnya.

Berdasarkan UU RI.NO.20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujutkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendaliaan diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Pendidikan mempunyai tugas menyiapkan sumber daya manusia untuk pembangunan sesuai dengan perkembangan zaman. Perkembangan zaman selalu muncul tantangan-tantangan baru, yang sebagiaannya sering tidak dapat diramalkan sebelumnya. Setiap bidang di masyarakat dapat proses pendidikan, baik yang disengaja maupun yang tidak disengaja. Pada pendidikan formal, penyelengaraan pendidikan tidak lepas dari tujuan pendidikan yang akan dicapai, karena tercapai atau tidaknya tujuan pendidikan merupakan tolak ukur dari keberhasilan penyelengaraan pendidikan. Tujuan pendidikan nasiaonal disesuaikan dengan tuntutan pembangunan dan perkembangan kehidupan bangsa Indonesia, sehingga tujuan pendidikan bersifat dinamis.

Manusia merupakan maklhuk yuang aktif, dengan demikian mereka banyak bergerak. Demikian pula berarti semua fungsi tubuh yang menunjang gerakan pada manusia disesuaikan dengan kebutuhan gerak yang dilakukan. Kodrat manusia sejak lahir sudah dikaruniai sifat-sifat dasar tumbuh dan berkembang, dan hal tersebut dihubungani oleh cara hidupnya dan lingkungan sekitar. Salah satu diantara macam-macam aktivitas fisik yang banyak digemari oleh manusia adalah olahraga.

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik manusia yang terdiri dari beberapa cabang, salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia dan pernah membawa harum nama Negara di percaturan Internasional adalah atletik. Untuk mengharumkan nama bangsa dalam cabang olahraga atletik dalam lari 100 meter yang saya pilih nomor Tolak Peluru Gaya Menyamping yang sesuai dengan judul dan kemampuan penulis.

Penguasaan ketrampilan tolak peluru diperoleh melalui proses belajar kekuatan

gerak. Belajar kekuatan gerak mengikuti kaidah dalam proses belajar pada umumnya. Belajar merupakan suatu fenomena atau gejala yang tidak bisa diamati secara langsding. Gejala-gejala tersebut hanya dapat diduga atau diketahui dari tingkah laku atau penampilan seseorang. Penampilan merupakan tingkah laku seseorang yang teramati, yang dapat dipergunakan sebagai sarana untuk mengukur hasil belajar. Belajar kekuatan gerak merupakan suatu pengaturan kembali pola-pola gerak yang dapat mengakibatkan perubahan tingkahlaku suatu hasil dari proses balajar/ latihan yang dapat ditampilkan.

Ketrampilan yang ditunjukkan didalam penampilan gerak seseorang/ individu merupakan suatu gejala tentang suatu hal yang telah dipelajari. Didalam belajar tolak peluru seseorang akan melakukan gerakan-gerakan kekuatan otot lengan dan bahu. Agar dapat melakukan gerakan-gerakan tersebut dengan baik. Kekuatan (strenght) adalah kemampuan sekelompok otot dalam kontraksi maksimal untuk mengatasi atau melawan beban. Kekuatan di dalam olahraga merupakan dasar utama bergerak.

Dari kekuatan dapat ditimbulkan bemacam-macam aspek didalam olahraga seperti: ” *Power, force, speed, dan stamina”*. Kualitas kekuatan individu ditentukan oleh beberapa faktor, antara lain: volume otot, setruktur fibril otot koordinasi sadar dari saraf, dan jenis kelamin, kekuatan otot yang kuat dapat mencapai tolakan yang maksimal.

Kekuatan otot adalah kemampuan menggerakkan tenaga dalam melawan beban atau tahanan. Otot yang kurang diberikan pekerjaan/kurang terlatih condong menjadi lemah ,kendor dan kurang tenaga. Namun dengan latihan dan bekerjas teratur dan berkesinambungan maka otot-otot akan menjadi kuat. Jadi kekuatan otot lengan dan panjang lengan sangat berpengaruh pada tolak peluru.

Pemerintah Indonesia dewasa ini sedang giat melaksanakan berbagai program pembangunan, diantaranya adalah bidang olahraga. Bidang olahraga mendapat perhatian serius terutama sekali pada upaya penyelenggaraan dan pembinaan atlet agar dapat berprestasi. Hal ini dapat terwujud karena adanya kerjasama yang baik antara lembaga-lembaga pemerintah, masyarakat, dan instansi terkait.

Berkaitan dengan hal tersebut, tolak peluru sebagai salah satu cabang olahraga permainan merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat. Permainan dilakukan dengan jalan melambungkan silaturahmi antar masyarakat di suatu daerah/Indonesia.

Di sekolah tolak peluru dijadikan suatu kegiatan belajar dan dapat dilakukan sebagai suatu kegiatan pendidikan yang dilaksanakan di waktu senggang, kini tolak peluru tidak hanya sebagai rekreasi, namun

sudah menjadi bagian dari olahraga pendidikan. Sebagai olahraga pendidikan selain sebagai sarana pencapaian tujuan pendidikan, hal yang utama adalah sebagai penunjang pembinaan dan pemeliharaan kesegaran jasmani, dan berperan dalam pembentukan kerjasama pada anak, serta pembinaan sportifitas dan pengembangan sifat-sifat lainnya. Semangat bertanding dan pembentukan mental dapat dikembangkan melalui pertandingan antar kelompok antar kelas dan antar sekolah. Sekolah juga dilengkapi dengan kurikulum pendidikan jasmani di dalamnya memuat pembelajaran olahraga tolak peluru sebagai kurikulum wajib.

Pembinaan yang dilakukan dalam pelaksanaan latihan, terkadang kurang seimbang dalam pemberian materi antara keterampilan teknik dasar bermain ataupun latihan kondisi fisik. Diumpamakan jika kedua hal tersebut dibandingkan, perbandingkan latihan yang tidak seimbang akan berpengaruh pada saat tampil dalam pertandingan maupun dalam kemampuan akhir program, sehingga harapan untuk meraih kemenangan kemungkinan kecil. Untuk itulah dalam upaya peningkatan prestasi olahraga perlu diusahakan pembinaan yang terarah dan berkelanjutan lewat pemanduan bakat, pembibitan, pendidikan serta pelatihan olahraga yang didasarkan pada ilmu pengetahuan secara efektif dan efisien sebagai sarana, mencapai prestasi optimal.

Banyak sekali yang dilakukan oleh guru atau pelatih olahraga dalam rangka meningkatkan keterampilan dasar tolak peluru anak didiknya, berbagai metode dan cara yang digunakan. Disini perlu dipikirkan adanya suatu latihan yang baik dalam cabang olahraga. Dengan demikian nantinya kita mempunyai patokan untuk melakukan latihan berdasar hitungan ilmiah dalam rangka pembinaan peningkatan prestasi dalam cabang olahraga. Setiap guru atau pelatih olahraga, tentu mempunyai metode dan program yang berbeda-beda di dalam meningkatkan keterampilan bagi anak didiknya khususnya cabang olahraga tolak peluru. Sampai saat ini masih banyak guru-guru atau pembina olahraga bola voli yang memberikan latihan dalam upaya peningkatan prestasi anak didiknya tanpa memberikan intensitas dan frekwensi latihan yang harusnya hal itu perlu diberikan.

Untuk mendapatkan bibit dan generasi unggul dalam bidang tolak peluru perlu diadakan pelatihan yang serius di sekolah-sekolah. Ini dijalankan dengan tujuan agar prestasi tolak peluru semakin meningkat dan semua itu tidak lepas dari kinerja guru yang profesional. Hal yang mendasar pada salah satu permainan tolak peluru .

Penting sekali artinya penelitian ini bagi peneliti sebab peneliti nantinya adalah seorang guru olahraga yang perlu

peningkatan pengetahuan dalam profesinya. Hal ini nantinya juga diharapkan bermanfaat bagi lembaga-lembaga yang mendidik dan menyiapkan guru atau pelatih dalam bidang olahraga.

Berdasarkan permasalahan tersebut di atas, maka peneliti dalam penelitian ini mengambil judul: ‘’hubungan antara panjang lengan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada siswa putra kelas VII semester genap SMPN 1 Kampak Kabupaten Trenggalek tahun ajaran 2014/2015.”

II. METODE

Pada hakekatnya penelitian merupakan usaha yang dilakukan seseorang peneliti untuk memecahkan suatu permasalahan-permasalahan yang ada, agar dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Dalam penelitian, metodologi penelitian salah satu faktor penting karena akan menentukan berhasil atau tidak suatu penelitian.

Setiap penelitian mempunyai variabel yang dijadikan sasaran dalam penelitian. "Variable merupakan objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian" (Winarno, 2011 : 25). Sedangkan difinisi operasional merupakan "definisi yang disusun peneliti berdasarkan sintetis yang disusun dari kajian pustaka yang dilengkapi sampai dengan teknik pengambilan data di lapangan secara operasional" (Winarno, 2011 : 34).

Dengan metodologi penelitian dapat diperoleh suatu petunjuk kata kerja dan cara-cara pemecahan masalah secara sistematis yang pada akhirnya akan dapat hasil yang benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Seorang seorang peneliti haruslah dapat memilih metodologi yang tepat, sebab dengan pengguna metode penelitian yang tepatakan dapat menekankan seminimal mungkin kesalahan langkah yang diambil penelitian.

Setiap penelitian mempunyai variabel yang dijadikan sasaran dalam penelitian. "Variabel merupakan objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian" (Winarno, 2011 : 25). Sedangkan difinisi operasional merupakan "definisi yang disusun peneliti berdasarkan sintetis yang disusun dari kajian pustaka yang dilengkapi sampai dengan teknik pengambilan data di lapangan secara operasional" (Winarno, 2011 : 34).

Istilan "variabel" merupakan istilah yang tidak pernah ketinggalan dalam setiap jenis penelitian, F.N Kerlinger (dalam Arikunto, 2010:159) menyebut variabel sebagai sebuah konsep seperti halnya laki-laki dalam konsep jenis kelamin, insaf dalam konsep kesadaran .

dalam penelitian terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (independent variabel) dan variabel terikat (dependent variabel)

1. Variabel bebas (independent variabel) adalah yang mempengarui atau Variabel penyebab. Variabel bebas adalah penelitian ini penggunaan panjang lengan dan kekuatan otot.
2. Variabel terikat *(dependent veriable)* adalah variabel akibat atau variabel tergantung. Dalam variabel terikat adalah kemampuan tolak peluru gaya menyamping.

Dalam penelitian ini sesuai dengan tujuan penelitian dan hipotesis yang telah dirumuskan di atas, maka penelitian ini menggunakan teknik Rancangan Penelitian Korelasional. Rancangan penelitian Korelasiaonal bermaksud untuk mengungkapkan hubungan antar variabel. Hubungan yang dimaksud adalah hubungan fungsional yang didasarkan pada teori yang sudah ada dan logika berfikir yang dapat diterima, sehingga korelasi yang dimaksud bukan hanya menghubungkan dua data yang tidak memiliki makna, namun bebar-benar didasari oleh teori tertentu. Korelasi mengacu pada kecenderungan bahwa adanya variasi suatu variabel tertentu, maka akan diikuti oleh variasi variabel lain. Dengan demikian rancangan penelitian korelasional penelitian melibatkan paling tidak dua variabel.

Penelitian ini megambil judul Hubungan Antara Panjang Lengan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada Siswa Putra Kelas VII Semester Genap SMPN 1 Kampak Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015.

Kegiatan penelitian ilmiah ini mengharapkan hasil yang sebaik-baiknya. Dalam proses pencapaian tujuan tersebut perlu di tentukan suatu cara atau langkah yang sebaik-baiknya.

Sebab suatu kegiatan untuk mencapai tujuan sesuai dengan apa yang diharapkan kalau tidak menggunakan cara yang cermat dan baik tentu hasilnya kurang memuaskan, bahkan cenderung menimbulkan efek kegagalan dan menyimpang dari tujuan yang akan dicapai. Dalam ilmu pengetahuan pemahaman mengenai cara-cara itu biasa disebut dengan metode.

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode deskriptif analisis dan exspos facto. Deskriptif digunakan untuk memperoleh informasi dan gambaran tentang kekuatan otot lengan dan tolak peluru gaya menyamping. Subyek sampel mencoba memberikan kesimpulan untuk meramal serta mengontrol kejadian dari hasil penelitian. Exspos facto digunakan karena data-data yang sudah ada tanpa adanya manipulasi dari penelitian.

Sesuai rumusan masalah yang diangkat pada penelitian ini adalah permasalahan asosiatif, yaitu pertanyaan peneliti yang bersifat menghubungkan dua variabel atau lebih maka dalam penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif.

Penelitian kuantitatif bersifat konfirmasi disebabkan karena metode penelitian kuantitatif bersifat menguji hipotesis dari suatu hipotesis yang pernah ada. Penelitian bersifat mengkonfirmasi antara teori dengan kenyataan-kenyataan yang ada dengan mendasarkan pada data ilmiah dalam bentuk angka dan numerik.

Penarikan kesimpulan pada penelitian kuantitatif bersifat deduktif yaitu menarik kesimpulan dari suatu yang bersifat umum kesuatu yang bersifat khusus. Hal ini berangkat dari teori-teori yang membangunya.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan pembatasan permasalahan yang telah diuraikan penulis, maka penulis simpulkan :

1. Pembelajaran menggunakan hubungan antara panjang lengan dan kekuatan otot lengan merupakan salah satu cara pembelajaran olahraga yang dapat membangkitkan motivasi belajar siswa dan meningkatkan prestasi belajar serta pemahaman konsep.
2. Aktivitas belajar adalah kegiatan yang dilakukan siswa dalam proses belajar mengajar untuk meningkatkan hasil belajar.
3. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti didalam kelas dimana didalamnya terdapat terdiri 4 langkah yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi.

IV. DAFTAR PUSTAKA

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

Abdullah, Arma. Olah raga untuk perguruan tinggi, STO Yogyakarta, 1981.

Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Bina Aksara Jakarta, 1981.

Depdikbud*, Pusat Kesegaran Jasmanidan Rekreasi*, Jakarta1993.

Hadi Sutrisno. *Analisis Regresi.* Yogyakarta. 1982.

Hadi Sutrisno. *Metodologi Research*. Yogyakarta. 1989.

Nurhasan. *Macam-macam Jenis Tes Keolahragaan dan Pengukuran Umur-umur Gerak dalam Olahraga (Tes dan Pengukuran)*. PORK 2235/2 SKS/02.

Suharno, HP. *Olahraga untuk Perguruan Tinggi.* STO Yogyakarta. 1981.

Sungkowo, Bambang Tahan. *Statistik sebagai Alat Analisa dan Penelitian.* Malang. 1985.

Syarifuddin, Aip. *Olahraga dan Kesehatan.* Depdikbud Jakarta. 1980.