PENGARUH ANTARA PUSH UP TERHADAP PRESTASI LEMPAR LEMBING GAYA CROSS STEP SISWA KELAS VII B SMPN 3 SATU ATAP GEBOG KUDUS TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

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

Oleh :

ARIFIN
NPM: 11.1.01.09.1258

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

Skripsi oleh:

ARIFIN
NPM: 11.1.01.09.1258

Judul:

PENGARUH ANTARA PUSH UP TERHADAP PRESTASI LEMPAR LEMBING GAYA CROSS STEP SISWA KELAS VII B SMPN 3 SATU ATAP GEBOG KUDUS TAHUN PELAJARAN 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:

ARIFIN
NPM: 11.1.01.09.1258

Judul:

PENGARUH ANTARA PUSH UP TERHADAP PRESTASI LEMPAR LEMBING GAYA CROSS STEP SISWA KELAS VII B SMPN 3 SATU ATAP GEBOG KUDUS TAHUN PELAJARAN 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

PENGARUH ANTARA PUSH UP TERHADAP PRESTASI LEMPAR LEMBING GAYA CROSS STEP SISWA KELAS VII B SMPN 3 SATU ATAP GEBOG KUDUS TAHUN PELAJARAN 2014/2015

ARIFIN
NPM: 11.1.01.09.1258

FKIP – Penjaskesrek
Dosen Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Dewasa ini olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia dalam segala bidang. Olahraga pada hakekatnya bukan sekedar untuk memelihara dana meningkatkan kesehatan, akan tetapi ebih dari itu olahaga juga bertujuan untuk meraih suatu prestasi dalam cabang tertentu.

Salah satu bidang olahraga yang perlu diperhatikan, pembinaan, pengembangan dan peningkatan prestasi adalah cabang olahraga atletik. Atletik perlu kita prioritaskan karena atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga. Salah satu nomor atletik adalah lempar lembing. Nomor jenis ini sering dilombakan dalam kejuaraan atletik, baik ditingkat sekolah, di daerah, nasional atau internasional. Sepintas dapat kita lihat bahwa kita ingin mengadakan suatu penelitian di bidang olahraga khususnya cabang atletik dengan judul: "Pengaruh antara push up terhadap prestasi lempar lembing gaya cross step pada siswa kelas VII B SMPN 3 Satu Atap Gebog Kudus tahun pelajaran 2014/2015.

Yang menjadi permasalahannya adalah ada pengaruh antara push up dengan prestasi lempar lembing gaya cross step pada siswa kelas VII B SMPN 3 Satu Atap Gebog Kudus tahun pelajaran 2014/2015. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh (Korelasi) antara push up dengan prestasi lempar lembing. Sedang populasi dalam penelitianini adalah siswa kelas VII B SMPN 3 Satu Atap Gebog Kudus tahun pelajaran 2014/2015 .Sampel sebanyak 30 siswa, teknik pengumpulan data menggunakan tes pengukuran, dengan tujuan untuk mengumpulkan data dari variabel bebas yang dilambangkan x dan variabel terikat yang dilambangkan y.

Pengolahan data menggunakan korelasi produck moment, secara operasional data diolah dengan menggunakan korelasi produck moment, secara operasional data diolah dengan menggunakan rumus–rumus statistik, sedangkan perhitungan datanya memakai kalkulator (mesin hitung).

Berdasarkan hasil perhitungan secara keseluruhan maka data dilihat sejauh mana derajat pengaruh push up terhadap prestasi lempar lembing gaya cross step dinyatakan signifikan adalah sebesar 0,144 dan harga ini tergolong signifikan dalam taraf signifikan 0,05 (r tabel) : 0,361.

Dari analisa data korelasi di atas memberikan indikasi bahwa: "Push up ada pengaruhnya terhadap pencapaian prestasi lempar lembing gaya cross step siswa kelas VII B SMPN 3 Satu Atap Gebog Kudus tahun pelajaran 2014/2015 dengan sampel 30"

Kata Kunci : push up, lempar lembing, gaya cross step

I. LATAR BELAKANG

Bagi seluruh masyarakat Indonesia yang sedang berkembang ingin membangun negara yang adil dan makmur sejahtera sehat dan kuat lahir dan batin. Maka olahraga memegang peranan penting dalam membina fisik dan mental bangsa Indonesia sesuai dengan cita-cita Nasional berdasarkan Pancasila.

Hal ini sesuai dengan ketetapan MPR No. II tahun 1988 antara lain sebagai berikut :

> "Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan seluruh masyarakat, serta pengembangan prestasi olah raga yang dapat membangkitkan rasa kebangsaan Nasional. Sepengaruh dengan itu perlu ditingkatkan pendidikan jasmani dan olahraga dilingkungan sekolah, pengembangan olahraga prestasi upaya mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga serta upaya menciptakan iklim yang mendorong serta upaya unuk berpartisipasi secara bertanggung jawab dalam membina dan mengembangkan olahraga. Khususnya perlu ditingkatkan pembibitan Olahragawan, pembinaan, pelatih, penyediaan dan prasarana olahraga, pengembangan sistem pembinaan pengembangan organisasi-organisasi keolahragaan dan wadah-wadah pembinaan lainnya (Harahap, 1969:36).
>
> Undang–undang Dasar 1945 pedoman dan penghayatan pengamalan Pancasila Garis-Garis Besar Haluan Negara Ketetapan-ketetapan MPR 1988 pidato pertanggungjawaban Presiden/ Mandataris (Bahan Penataran dan Bahan Referensi, Jakarta, 1988:52).

Bila melihat isi ketetapan MPR tersebut di atas jelaslah bahwa olahraga merupakan satu syarat yang penting bagi pembangunan bangsa Indonesia dan mengenai pengembangan merupakan tanggung jawab kita bersama.

Indonesia yang mempunyai potensi jumlah penduduk yang besar harus dikembangkan dan dibina agar manusia indonesia seutuhnya kelak menjadi bangsa yang kuat fisik dan mental berpotensi tinggi dalam pengembangan bidang sosial dan

kehidupan. Sedangkan tujuan gerak olahraga di Indonesia oleh (Harahap Surip, 1988:tt) adalah

> Membentuk manusia Indonesia Pancasila yang sejati berdasarkan ketentuan-ketentuan seperti yang dikehendaki oleh Pembukaan dan Isi Undang- Undang Dasar 1945 dasn bermaksud untuk :
>
> 1. Mempertinggi mental, mor al, budi pekerti dasn memperkuat keyakinan keagamaan.
> 2. Mempertinggi kecerdasan dan ketrampilan.
> 3. Memperkembangkan fisik yang sehat dan kuat.

Tujuan tersebut di atas tidak akan tercapai dan hanya tinggal sebagai suatu cita-cita yang tak terjangkau, bila tidak disertai dengan usaha keras dan konkrit untuk mencapainya. Sudah jelas untuk mencapai tujuan olahraga di Indonesia seperti disebut diatas, Pemerintah, Organisasi-organisasi, KONI dan sekolah serta selurh rakyat Indonesia berkewajiban untuk memberikan darma baktinya, serta melakukan usaha dan berperan sesuai dengan bidang dan kemampuannya masing-masing. Mutu dan prestasi olahraga harus ditingkatkan karena hal ini menyangkut aspek untuk meningkatkan martabat bangsa dan negara.

Untuk itu dilaksanakan olahraga secara luas, sedangkan pengertian olahraga masal atau permasalahan ini adalah memasyarakatkan olahraga sehingga dikenal dan diikuti, diresapi sesuatu kebutuhan yang mutlak perlu.

> Sepengaruh itu perlu ditingkatkan pendidikan jasmani dan Olahraga di lingkungan sekolah, pengembagan Olahraga prestasi, upaya mengolahraga-kan masyarakat dan memasyarakatkan Olahraga serta upaya menciptakan iklim yang mendorong masyarakat untuk berprestasi secara bertanggung jawab dalam membina dan mengembangkan Olahraga (Tap MPR, 1998: 152).

Selain itu dapatlah dirasakan bahwa Olahraga merupakan alah satu kegiatan yang bermanfaat untuk membina dan mengembangkan serta memelihara yang menurut Sayoga (1984:26) adalah :

> Olahraga merupakan kegiatan yang sangat bermanfaat bagi pemerintah dan pembinaan kesehatan. Manfaat yang dirasakan bagi jasmani dan

Olahraga di antaranya adalah sebagai berikut :

1. Merangsang pertumbuhan kerangka badan badan dan otot gerak.
2. Melemaskan otot- otot persedian.
3. Melancarkan peredaran darah didalam tubuh, pertama memperkuat otot-otot jantung.
4. Memperbaiki kemampuan paru-paru pada pernafasan.
5. Merangsang kegiatan kelenjar keringat serta pori-pori kulit.

Hal tersebut di atas akan sangat membantu tercapainya kesegaran jasmani, serta memperkuat daya tahan tubuh dalam melawan berbagai serangan penyakit. Namun tidak semua orang setelah melakukan kegiatan Olahraga selalu berdampak positif terhadap kesehatan.

Ini sangat dipengaruhi oleh bagaimana ia melakukan secara sembarangan, artinya latihannya tidak teratur, bahkan kadang-kadang dilakukan secara berlebihan ini tidak akan bermanfaat bagi kesehatan, bahkan justru sebaliknya akan mengakibatkan over training.

Terjadinya over training yaitu apabila terlalu banyak atau latihan yang berlebih–lebihan atau di dalam cara-cara latihan tidak teratur. Sehingga baik fisik maupun mental jasmani dan rohani mengalami perubahan-perubahan yang memungkinkan pula prestasi yang telah dicapainya, bukan bertambah maju akan tetapi malahan bertambah mundur.

Di samping mengakibatkan kemunduran fisik dan dapat merosotkan prestasi yang telah dicapai, over training juga dapat menimbulkan akibat yang lebih buruk lagi. Sedangkan akibat-akibat yang timbul pada si atlit yang mengalami over training ialah :

1. Ketidak selarasan kerja dari fisik, sehingga kehilangan tenaga. Bila hal ini diderita oleh persyarafan (neorologis), akan lebih bahaya lagi.
2. Merusak daripada bentuk, sikap dan gerak, seperti bersifat yang tidak wajar.
3. Otot-otot yang mengalami over training itu mungkin akan menegang, berarti tonusnya tinggi.
4. Dalam over training akan memungkinkan otot-otot jantung akan menegang

karena tonusnya. Maka dapat menimbulka tekanan darah tinggi.

Agar over trainingnya tidak mengakibatkan keadaan yang lebih parah, sebaiknya perlu mengetahui bagaimana dari over training itu, sehingga bisa berbuat sendiri untuk menghindarinya.

Gejala–gejala terdapat atlit yang menaglami over training antara lain :

1. Lekas capai
2. Sesak nafas
3. Muka pucat
4. Nafsu makan berkurang
5. Tidur gelisah
6. Berkeringat dingin
7. Penglihatan berkunang-kunang setelah latihan.

Untuk menghindari hal-hal yang buruk seperti di atas dan upaya kegiatan olahraga itu dapat bermanfaat bagi kesehatan, dalam melakukan harus benar-benar secara teratur, secara terus menerus dan memenhi syarat-syarat melakukan kegiatan olahraga.

Sedangkan syarat-syarat melakukan kegiatan olahraga dapat dibaca pada kutipan di bawah ini :

Syarat-syarat untuk melakukan kegiatan olahraga :

1. Harus diusahakan tempat atau lapangan olahraga yang khusus. Sebaiknya tidak melauikan kegiatan olahraga seperti berlari di jalan umum yang ramai dengan lalu lintas.
2. Harus ada pengawas, tanpa pengawasan kemungkinan terjadinya keclakaan akan lebih besar. Selain itu pengawas akan lebih bertindak bila sewaktu-waktu terjadi kecewlakaan.
3. Kegiatan olahraga memerlukan energi. Eergi ini berasal dari pembakaran sari makanan dalam tubuh kita. Oleh karena itu sebelum melakukan olahraga badan sudah harus mendapatkan makanan sebagai sumber energi. Makanan harus dilakukan kitra- kira 1 jam atau lebih awal sebelum berolahraga. Tidak berolahraga berat segera setelah makan banyak.
4. Peserta kegiatan olahraga harus betul-betul dalam keadaan sehat. Bila selama kegiatan olahraga berlangsung ternyata ada yang mengalami gangguan kesehatan, misalnya sesak

nafas yang berat bentuk-bentuk yang lama, atau pingsan, mereka itu harus dibebaskan dahulu dari kegiatan olahraga. Mereka diwajibkan mendapatkan pemeriksaan kesehatan.

(Sayoga : 1984 : 26).

Di samping olahraga melakukan sebagai usaha kesehatan jasmani juga sebagai latihan, sebagai tontonan yang mata pencaharian \, sebagai alat pendidikan dan sebagai amal.

Dalam kegiatan olahraga ini pencapaian tingkat kesegaran jasmani yang baik bulkanlah satu-satunya tujuan utama, terlebih dari itu .

Peningkatan prestasi yang lebih baik adalah tujuan yang lebih utama. Peningkatan kekutaan, daya tahan, kecepatan untuk mencapai prestasi yang maksimal merupakan hasil yang maksimal merupakan hasil yang diharapkan ke dalam latihan olahraga. (Arna Abdoellah, 1981:23) menyebutkan hasil latihan yang telah dipelajari oleh Lucien Brouha sebagai berikut :

Adalah daftar perubahan yang hasilnya oleh Training yang telah dipelajari Lucien Brouha.

1. Penambahan kekuatan otot dan perbaikan koordinasi neoromuscular.
2. Efesiensi mekanis lebih besar dengan ukuran konsumsi oxigen lebih rendah untuk jumlah tertentu.
3. Konsumsi oxigen maksimum terbesar
4. Volume denyut jantung maksimumyang lebih besar dengan penambahan yang lebih sedikit dalam frekuensi pulpus dan tekanan darah selama latihan sub maksimal.
5. Ventilasi yang lebih ekonomis selama latihan dan suatu ventilasi paru-paru yang besar.
6. Lakat darah yang lebih ekonomis selama latihan tertetu, yakni : kapasitas untuk melakukan ebih banyak secara aerob, dan kemampuan memaksa diri pada laktat darah yang lebih tinggi sebelum kehabisan tenaga, yakni kemampuan melakukan lebih besar banyak pekerjaan secara anaerobic.
7. Waktu pemulihan yang lebih cepat dalam frekuensi pulpus dan tekanan darah setelah latihan sub maksimal.

8.Pembuangan panas yang lebih baik selama latihan sub maksimal.

Supaya prestasi lebih baik dapat dicapai, para olahraga sebaiknya harus benar-benar memperhatikan hal-hal yang dpaat mendukung tercapainya prestasi yang diharapkan. Misalnya: latihan harus teratur, terprogram, kontinue atau secara terus menerus dan selalu memperhatikan petunjuk yang diberikan pelatihnya. Olahraga sebagai tontonan dan sebagai mata pencaharian.

Yang dmaksud kegiatan olahraga sebagai tontonan, adalah olahraga yang menampilkan para atlit yang baik, yang berpengalaman dan sudah terkenal dikalangan masyarakat para atlit yang baik, yang berpengalaman dan sudah terkenal di kalangan masyarakat dengan maksud supaya dapat menarik minat para penonton ditarik biaya yang telah ditentukan oleh panitia penyelenggara. Jadi tujuan dari kegiatan olahraga ini di samping memberi hiburan atau tontonan para penggemar juga yang lebih penting adalah semata-mata mebncari keuntungan belaka khususnya dari pihak penyelenggara.

Selain dalam harian pagi Jawa Pos 1990 juga di ebutkan bahwa uang yang diperoleh dari ketrampilan dalam bidang olahraga tidaklah sedikit melainkan lebih dari cukup untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari.

Jadi dalam kegiatan olahraga ini antara penonton, dan pemain merupakan dua kelompok yang saling membutuhkan keberadaannya. Penonton melihat permainan yang menarik sebagai hiburan sedang pemain berusaha menampilkan permainana yang terbaik untuk menarik perhatian para penonton, sehingga mendatangkan keuntungan yang lebih banyak, olahraga sebagai laat pendidikan.

Kegiatan olahraga ini lebih banyak dilakukan di sekolah, sehingga dapat berfungsi sebagai alat pendidikan. Karena fungsinya sebagai alat pendidikan. Maka tujuan yang utama dari kegiatan olahraga ini bukan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tigginya.

Adapun untuk mencapai prestasi lempar lembing di samping faktor-faktor umumn di atas, maka menurut pengamatan sepintas, tentunya ada faktor lain yang dapat mempengaruhi seperti : faktor kekuatan, atau strengh, terutama otot lengan dan bahu. Sedangkan untuk menguatkan otot

lengan dan bahu ini dapat dilatih melakukan dengan push up. Ini sesuai dengan pengertian push up adalah merupakan bahan untuk melatih daya otot lokal lengan dan prestasi lempar lembing. Dan inilah yang menjadi latar belakang masalah kebenarannya akan diungkapkan dalam penelitian nanti.

II. METODE PENELITIAN

Metode dan pendekatan penelitian ini merupakan cara yang harus ditempuh untuk memudahkan mencapai suatu tujuan. Penelitian adalah kegiatan khusus yang cermat untuk mengetahui kebenaran secara ilmiah. Sedangkan metode penelitian adalah suatu cara yang harus ditempuh untuk mengetahui atau meneliti kebenaran secara ilmiah. Metode ini yang dapat digunakan dalam penelitian ada beberapa, di antaranya adalah metode eksperimen dan non eksperimen.

Menurut Suharsini Arikunto mengenai metode peneitian adalah sebagai berikut, Yang dimaksud dengan pendekatan di sini adalah metode atau cara mengadakan penelitian seperti halnya eksperimen atau non eksperimen. Dengan adanya beberapa metode penelitian ini maka dalam penelitian ini metode eksperimen.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dari pengujian hipotesis dan perhitungan lengkapnya terdapat pada lampiran. Sedangkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

> ”Terdapat pengaruh yang berarti antara push up dengan prestasi lempar lembing gaya cross step”

Rumus statistik adalah sebagai berikut :

Ho = 0

Hi ≠ 0

Tes statistik yang dipakai untuk menguji hipotesis diatas adalah t-tes.

Kriterianya tes adalah sebagai berikut :

Terima hipotesis jika t tabel t hitung dari hasil perhitungan didapatkan koefisien korelasi antara push up dengan prestasi lempar lembing gaya cross step sebesar 0,144. Dan jumlah sampel sebesar 30 anak pada taraf signifikan 5 % sebesar 0,361. Setelah diuji dengan test t diperoleh t hitung sebesar 0,770. Sedangkan nilai t tabel sebesar 2,048 pada taraf signifikan 5% ternyata nilai t tabel t hitung.

Dengan demikian hipotesis statistiknya ditolak dan hipotesis yang diajukan diterima.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian mengenai: “Pengaruh antara push up dengan

prestasi lempar lembing gaya cross step yang dilakukan siswa kelas VII B SMPN 3 Satu Atap Gebog Kudus dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rata-rata dari nilai push up sebanyak 30 anggota anak sebesar 16,9 dan rata-rata prestasi lempar lembing gaya cross step sebanyak 30 angota anak sebesar 21,960 m
2. Nilai koefisien korelasi antara push up dengan prestasi lempar lembing gaya cross step sebesar 0,144. Untuk jumlah sampel sebesar 30 anak padsa taraf signifikan 5% sebesar 0,361 dan taraf signifikan 0,463. Jadi nlai koefisien korelasi adalah 0,144 dinyatakan signifikan
3. Untuk t hitung diperoleh dari nilai sebesar 0,770 dan nilai t tabel dnegan dk= n-2 pada taraf signifikan 5% sebesar 2,048. Jadi t hitung adalah signifikan, karena t hitung t tabel.
4. Koefisien determinasinya sebesar 2,0736%.

Dari nilai rata-rata kesimpulan di atas berarti push up mempunyai pengaruh yang berarti dengan prestasi lempar lembing gaya cross step pada siswa kelas VII B SMPN 3 Satu Atap Gebog Kudus tahun pelajaran 2014/2015.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arma Abdoellah. 1981. Olahraga Untuk Perguruan Tinggi. Yogyakarta: Sastra Hudaya.

Baley, James A. 1983. Pedoman Atletik Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina.

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1983. Biomekanika Olahraga Aplikasi dalam Kegiatan Olahraga. Jakarta.

Harahap, Surip. 1969. Olahraga Indonesia. Medan: Luhur.

Hag E.Jonath, Krempel M. 1990. Atletik. Jawa Pos. Kamis Wage, 23 September.

Kosasih Engkos. 1976. Olahraga dan Kesehatan. Jakarta Pusat.

Kuntjoro. 1981. Peningkatan Olahraga dan Kesehatan I. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta: Petra Jaya.

Kuntjora S. Suryadi H. Johan. 1983. Kamus Lengkap Popi\uler Inggris – Indonesia Indonesia – Inggris 300.000 kata Indah. Oktober 1983.

Roji. 1989. Pendidikan Jasmani, Untuk SMP Kelas 3. Jakarta: PT. Intan Pariwara.

Rorem Pandey. 1961. Training Atletik. Jakarta: PT. Pembangunan.

Suharsini Arikunto. 1987. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: PT. Bina Aksara.

Sutrisno Hadi MA. 1984. Metode Research. Jilid I. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.