HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA *O'BRIEN* SISWA KELAS XI MA MA'ARIF 03 SIDOMULYO KABUPATEN PACITAN TAHUN PELAJARAN 2014/2015

S K R I P S I

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

OLEH :

Reza Dwi Pradana
NIM: 11.1.01091337

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

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

oleh:

REZA DWI PRADANA
NIM: 11.1.10109.1337

Dengan Judul:

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA *O'BRIEN* SISWA KELAS X1 MA MA'ARIF 03 SIDOMULYO TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal : 06 Agustus 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd	BUDIMAN AGUNG PRATAMA, M.Pd

xiv

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

REZA DWI PRADANA
NPM : 11.1.01.09.1337

Judul :

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA *O'BRIEN* SISWA KELAS XI MA MA'ARIF 03 SIDOMULYO TAHUN PELAJARAN 2014/ 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada tanggal : 12 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd	.....
2. Penguji I	: Budiman Agung Pratama, M.Pd	.....
3. Penguji II	: Slamet Junaidi, M. Pd	.....

Mengetahui,
Dekan FKIP
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

iii

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA *O'BRIEN* SISWA KELAS XI MA MA'ARIF 03 SIDOMULYO KABUPATEN PACITAN TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Reza Dwi Pradana
11.1.01.09.1337
FKIP-Penjaskesrek
rezadwipradana@yahoo.com
Slamet Junaidi, M.Pd dan **Budiman Agung P, M.Pd**
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Abstrak : Hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan tolak peluru gaya *O'brien* di jadikan obyek penelitian karena peneliti ingin menguji kebenaran dan mengetahuai seberapa besar hubungan yang dihasilkan dari kekuatan otot lengan dengan jauhnya tolakan tolak peluru. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional. Yaitu mendeskrpsikan mengenai hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan tolak peluru gaya o'brien. Tempat yang dijadikan obyek penelitian adalah MA'ARIF 03 Sidomulyo. Penelitian ini dilaksanakan tanggal 06 Agustus 2015 sampai 07 Agustus 2015 .Subjek penelitiannya adalah siswa kelas X1 MA'ARIF 03 Sidomulyo yang berjumlah 30 anak. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran.

Kata Kunci

Hubungan, Kekuatan Otot Lengan , dengan kemampuan tolak peluru , gaya o'brien.

I. LATAR BELAKANG

Atletik merupakan cabang olahraga tertua dan telah dilakukan oleh manusia sejak jaman dahulu hingga sekarang ini. Sejak manusia ada di bumi atletik sudah dilakukan meskipun dalam pelaksanaannya pada saat itu dilakukan dengan cara yang sangat sederhana. Adapun beberapa gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik meliputi gerakan berjalan, berlari, melompat dan melempar.Pada prinsipnya gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik tersebut telah dilakukan manusia dalam kehidupan sehari-hari guna pemenuhan kebutuhan hidupnya. Menurut Syarifuddin (1992:1) dikatakan bahwa "atletik merupakan dasar bagi cabang olahraga lainnya karena faktor kekuatan, kecepatan, kelentukan dan daya tahan yang terdapat dalam atletik diperlukan oleh cabang olahraga lain.Dalam tolak peluru alat yang dipakai adalah peluru dengan berat yang sudah ditentukan. Penolak peluru harus menolakkan atau mendorongkan peluru dan bukannya melempar seperti pada nomor lempar lembing ataupun lempar cakram, sehingga konsekuensi logis yang harus dipersiapkan adalah tenaga dan teknik untuk menolak peluru tersebut.

Tolak peluru merupakan suatu koordinasi gerak menolak yang *eksplosif*, karena dalam gerak tersebut dibutuhkan pengerahan kekuatan yang penuh disertai dengan kecepatan.Kedua unsur tersebut adalah membentuk *power* .Demi memperoleh hasil yang jauh dari suatu gerakan tolak peluru, maka dibutuhkan *power* lengan yang besar.Dalam tolak peluru terdapat beberapa cara atau gaya yang dipakai para penolak peluru (atlet), yaitu gaya

menyamping (*ortodoks style*) dan gaya membelakangi (*O'brien style*). Pemakaian gaya *O'brien* dapat mencapai hasil tolakan yang gemilang, hal tersebut sering digunakan oleh para penolak peluru (atlet). Penggunaan gaya *O'brien* lebih menguntungkan dalam mencapai hasil tolakan, karena jarak dorongan peluru menjadi lebih panjang, maka daya *eksplosifnya* menjadi besar.Berdasarkan uraian latar belakang di atas penulis dapat dilihat pada kejuaraan olimpiade di Helsinki tahun 1952 yang dicapai oleh Perry Obrien. Sampai saat ini gaya *O'brien* lebih bermaksud untuk meneliti lebih lanjut adakah Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Tolak Peluru Gaya *O'brien* Siswa Kelas XI MA'ARIF 03 SIDOMULYO Tahun Pelajaran 2014/2015.

II. METODE

Jenis Penelitian

Metode penelitian atau sering disebut juga metodologi penelitian adalah sebuah desain atau rancangan penelitian. Menurut Nana Syaodih Sukmadinata (2007 : 317) " Metode penelitian (research method) adalah cara-cara yang digunakan oleh peneliti dalam merancangan, melaksanakan, pengolah data , dan menarik kesimpulan berkenaan dengan masalah penelitian tertentu."

Desain Penelitian

Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel bebas (X) adalah kekuatan otot lengan dan variabel terkait (Y) adalah kemampuan tolak peluru gaya o'brien.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil Penelitian

Deskripsi Data

Deskripsi data merupakan gambaran umum masing-masing variabel sebagai bahan pendukung pembahasan, dalam penelitian ini data yang dimaksud adalah data yang diperoleh melalui hasil tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran tersebut berupa tes kekuatan otot lengan dengan menggunakan tes *push up* dan kemampuan tolak peluru gaya o'brien yang di ukur dengan mengukur jauh tolakan menggunakan meteran.

Penyajian Data Tes Kemampuan Tolak Peluru Gaya O'biren

Tolak peluru gaya O'brien siswa MA'ARIF 03 Sidomulyo kelas X1 dapat dilihat skor tertinggi 561 dan skor terendah 496, berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata terhitung (mean) 526,8.

Penyajian Data Tes Kekuatan Otot Lengan

Dapat disimpulkan bahwa dari 30 siswa MA'ARIF 03 Sidomulyo kelas X1 sebanyak 5 siswa (17%) memiliki kategori nilai 23-26, 6 siswa (20%) memiliki kategori nilai 27-30, sebanyak 5 siswa (17%) memiliki kategori nilai 31-34, sebanyak 7 siswa (22%) memiliki kategori nilai 35-38, sebanyak 5 siswa (17%) memiliki kategori nilai 39-42, sebanyak 2 siswa (7%) memiliki kategori nilai 43-46.

Dapat disimpulkan bahwa dari 30 siswa MA'ARIF 03 Sidomulyo sebanyak 4 orang siswa (13%) memilik i kategori nilai 496-508, 6 orang siswa (20%) memiliki kategori nilai 509-521, 13 siswa (42%) memiliki kategori nilai 522-534, sebanyak 5 siswa (17%) memiliki

30

kategori nilai 535-547, 1 siswa (4%) memiliki kategori nilai 548-560 dan sebanyak 1 siswa (4%) memiliki kategori nilai 561-573.

Setelah mendapat hasil dari kedua tes yang dilakukan yaitu nilai kekuatan otot lengan dengan *Push Up* dan tes tolak peluru gaya menyamping, maka berdasarkan kedua hasil tes yang dilakukan akan di uji untuk mencari ada dan tidaknya hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada atletik nomor tolak peluru.

Sebelum melakukan analisis data lebih lanjut maka akan dilakukan uji syarat statistik terlebih dahulu yaitu *lilliefors* dan uji homogenitas menggunakan uji F. Setelah melakuakan kedua uji tersebut baru akan dilakukan uji korelasi dengan menggunakan rumus *pearson product moment.*

SIMPULAN

Dari hasil pengukuran kekuatan otot lengan yang dilakukan terhadap siswa kelas XI MA'ARIF 03 Sidomulyo didapat hasil *push up* 33,4 kali dalam satu menit. Pengukuran tolak peluru gaya O'brien yang dilakukan terhadap siswa kelas XI MA'ARIF 03 Sidomulyo di dapat hasil sebesar 526,8 cm. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan tolak peluru gaya O'brien siswa kelas XI MA'ARIF 03 Sidomulyo dengan nilai hasil rhitung 0,714 > rtabel adalah 0,361 dengan demikian berdasarkan tabel pedoman interpretasi koefisien korelasi tingkat hubungannya adalah kuat.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Adisasmita, Yusuf. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.

Ismaryati,2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*.Solo : Universitas Negeri Surakarta.

Sri Wahyuni,2010. *Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan*.Jakarta : Pusat PerbukuanKementrian Pendidikan Nasional.

Widiawimala,1994. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*.Pemalang : CV.Mitra Utama.p[