HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA *O'BRIEN* SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 KEBONAGUNG KABUPATEN PACITAN TAHUN PELAJARAN 2014/2015

ARTIKEL SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan,
dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

oleh :

ROHMADI

NIM : 11.1.01.09.1343

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

Skripsi oleh:

Rohmadi
NIM: 11.1.01.09.1343

Judul:

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA O'BRIEN SISWA KELAS VII SMP NEGERI I KEBONAGUNG KABUPATEN PACITAN TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan kepada

Panitia ujian/sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK

FKIP UNP Kediri

Tanggal: 31 Juli 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SUGITO, M.Pd	**RURUH HANDAYANI BEKTI, M.Pd**

Skripsi oleh:

Rohmadi
NIM: 11.1.01.09.1343

Judul:

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA O'BRIEN SISWA KELAS VII SMP NEGERI I KEBONAGUNG KABUPATEN PACITAN 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:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd
2. Penguji I : Ruruh Handayani Bekti, M.Pd
3. Penguji II : Drs. Sugito, M.Pd

Mengetahui,
Dekan FKIP
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Dr.H.J. SRI PANCA SETYAWATI, M.Pd
NIDN: 0716046202

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA *O'BRIEN* SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 KEBONAGUNG KABUPATEN PACITAN TAHUN PELAJARAN 2014/2015

ROHMADI
NIM : 11.1.01.09.1343
FKIP - PENJASKESREK
Drs. SUGITO, M.Pd dan RURUH HANDAYANI BEKTI, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA KEDIRI

ABSTRAK

Rohmadi , 2015,Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Tolak Peluru Gaya O'brien Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kebonagung Kabupaten Pacitan Tahun Pelajaran 2014/2015.

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.

Masalah dalam penelitian ini adalah adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dengan jauhnya tolakan tolak peluru gaya *O'brien*. tujuan penelitian adalah untuk mendapat gambaran tentang kaitan variable kekuatan otot lengan dengan jauhnya tolakan tolak peluru gaya *O'brien.*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan tolak peluru gaya *O,brien* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kebonagung Pacitan Tahun Pelajaran 2014/2015.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey pada pembelajaran dengan teknik tes dan pengukuran. Sedangkan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *correlation design*. Tempat yang dijadikan obyek penelitian adalah SMP Negeri 1 Kebonagung Pacitan. Penelitian ini dilaksanakan pada minggu ke tiga bulan Juni s/d minggu ke tiga bulan Juli 2015, dengan frekuensi pertemuan satu kali seminggu. Subjek penelitiannya adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kebonagung Pacitan yang berjumlah 30 anak. Teknik atau cara pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Cluster sampling*.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan jasa computer.Hasil analisis data menyimpulkan bahwa: 1) Ada Hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan tolak peluru gaya *O'brien* siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kebonagung Pacitan tahun pelajaran 2014/2015. 2) Hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan tolak peluru gaya *O'brien* tersebut dapat dilihat dari peningkatan hasil belajar yang diperoleh oleh siswa sesuai dengan analisis data yang telah dilakukan.

Kata Kunci : Kekuatan otot lengan gaya o'brien siswa kelas VIII, Pacitan.

I. Latar Belakang Masalah

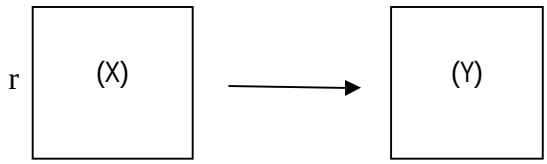
Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Oleh karena itu, melalui pengembangan dan pembinaan di masyarakat, olahraga wajib diajarkan di sekolah-sekolah dari sekolah tingkat dasar, sekolah tingkat pertama sampai dengan sekolah tingkat menengah. Tujuan olahraga bermacam-macam sesuai dengan olahraga yang dilakukan, tetapi olahraga secara umum meliputi memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani, memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kegemaran manusia berolahraga sebagai rekreasi serta menjaga dan meningkatkan prestasi olahraga setinggi-tingginya. Tujuan tersebut telah menjadi bagian yang terpenting untuk dicapai secara umum, tetapi tujuan khusus yang lebih penting adalah memenangkan pertandingan dalam permainan olahraga. Keberhasilan akan diraih apabila latihan yang dilakukan sesuai dan berdasarkan prinsip latihan yang terencana, terprogram yang mempunyai tujuan tertentu. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mengacu pada keseimbangan gerak, penanaman sikap, watak, emosi dan intelektual dalam setiap pengajarannya. Pendidikan jasmani dilaksanakan guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang tinggi, serta dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga di sekolah dan masyarakat. Segala usaha yang ditempuh untuk mewujudkan tujuan tersebut harus mampu diterapkan dalam setiap pengajaran pendidikan jasmani. Olahraga atletik merupakan salah satu mata pelajaran yang juga merupakan salah satu Kompetensi Dasar yang diajarkan pada siswa di Sekolah Dasar (SD). Sesuai dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) salah satu mata pelajaran yang harus diajarkan adalah Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga. Dalam penyusunan nilai pelajaran guru harus mengacu pada Standar Kompetensi (SK) dan Kompetensi dasar (KD) yang telah ditetapkan oleh Badan Nasional Satuan Pendidikan (BNSP). Salah satu Kompetensi Dasar yang harus dipelajari oleh siswa adalah mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar atletik serta nilai toleransi,

percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

II. METODE

Metode penelitian adalah kegiatan untuk mengembangkan dan menguji suatu kebenaran pengetahuan dengan menggunakan cara-cara ilmiah untuk mencapai tujuan melalui proses yang sistematis dan analisis yang logis. Penggunaan metode penelitian yang tepat akan memperoleh hasil yang dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah sesuai dengan aturan yang berlaku. Untuk memperoleh data yang sesuai dalam penelitian ini digunakan studi korelasi.

Studi korelasi merupakan bagian dari sebuah metode deskriptif yang mempelajari hubungan dua variabel atau lebih, yaitu sejauh mana variasi dalam satu variabel berhubungan dengan variasi dalam variabel lain. "Penelitian korelasi hanya mendasarkan pada penampilan variabel sebagaimana adanya tanpa mengatur kondisi atau memanipulasi variabel tersebut" (Sukardi, 2008: 167). Untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada berapa eratnya hubungan ini maka desain penelitian yang digunakan adalah desain korelasional atau *Correlational Design*. Adapun desain yang dimaksud terlihat pada gambar berikut:



Desain Penelitian

Keterangan:

X = Kekuatan otot lengan

Y = Hasil tolak peluru gaya *o'brien*

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. HASIL

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berbentuk kuantitatif atau ditransfer dalam angka, sehingga cara mendeskripsikan data dilakukan dengan menggunakan statistika deskriptif. Deskripsi data merupakan gambaran data yang ada guna memperoleh bentuk nyata dari responden, sehingga lebih mudah dimengerti peneliti atau orang lain yang tertarik dengan hasil penelitian yang dilakukan. Setelah dilakukan tes otot lengan dan kemampuan tolak peluru gaya *o'brien*pada siswa kelas VIII SMPN 1 Kebonagung yang berjumlah 30 siswa, maka diperoleh data yang bervariasi.

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian dideskripsikan ke dalam tabel berikut:

Hasil Penelitian

Deskripsi Statistik	Kekuatan Otot lengan	Prestasi Tolak Peluru Gaya *O'brien*
Jumla Siswa	30	30
Nila Tertinggi	18	271
Nilai Terendah	7	90

B. KESIMPULAN

Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1Kebonagung Tahun Pelajaran 2014/2015 yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan cara undian. Teknik undian ini dilakukan untuk menghindari adanya unsur subjektif, yaitu dengan memberikan hak yang sama kepada setiap subjek untuk memperoleh kesempatan menjadi sampel penelitian. Mengacu pendapat di atas, dengan demikian yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kebonagung Tahun Pelajaran 2014/2015 sebanyak 30 siswa.

Berdasarkan hasil analisis data ditemukan ada hubungan antara otot lengan dengan kemampuan tolak peluru gaya *o'brien* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kebonagung Tahun Pelajaran 2014/2015. Hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan tolak peluru gaya *o'brien* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kebonagung Tahun Pelajaran 2014/2015 ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar 0,87045. Artinya semakin besar kekuatan otot lengan akan semakin jauh lemparan.Hal ini telah menjadi pembuktian hipotesis yang telah dirumuskan pada bab II.Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa kekuatan otot lengan mempunyai hubungan yang berarti dengan kemampuan tolak peluru gaya *o'brien*. Semakin besar kekuatan otot lengan semakin besar pula pengaruhnya terhadapkemampuan tolak peluru gaya *o'brien*.

Dengan melihat kenyataan ini maka kekuatan otot lengan bagi seorang atletik khususnya tolak peluru perlu ditingkatkan lebih tinggi lagi, agar dapat mencapai hasil yang baik.

IV. DAFTAR PUSTAKA

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

Arifin, Z. 2010. *Metodolog Penelitian Pendidikan, Filosofi, Teori, & Aplikasinya*. Surabaya: LenteraCendikia.

Arikunto, suharsimi. 2009. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan (EdisiRevisi).* Jakarta: Bumi Aksara.

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian.* Jakarta: Rineka Cipta.

Hasan, Nur. 2001. *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Kurnia.