JURNAL

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN PRESTASI TOLAK PELURU GAYA MEMBELAKANGI (*O'BRIEN*)PADA SISWA KELAS IX SMP NEGERI 8 KEDIRI TAHUN AJARAN 2016/2017

THE RELATIONSHIP BETWEEN ABDOMINAL MUSCLE STRENGTH WITH THE ACHIEVEMENT OF SHOT-PUT STYLE BACKS (OBRIEN) STUDENTS OF CLASS IX SMP NEGERI 8 KEDIRI THE ACADEMIC YEAR 2016/2017

Oleh:

ELIZABETH OSSI FRAZ
NPM : 12.1.01.09.0059

Dibimbing oleh :

1. **Drs. Sugito, M.Pd.**
2. **Mokhammad Firdaus, M.Or.**

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

2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: ELIZABETH OSSI FRAZ
NPM	: 12.1.01.09.0059
Telepun/HP	: 081217341212
Alamat Surel (Email)	: elizafraz14@gmail.com
Judul Artikel	: HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN PRESTASI TOLAK PELURU GAYA MEMBELAKANGI *(O,BRIEN)* PADA SISWA KELAS IX SMP NEGERI 8 KEDIRI TAHUN AJARAN 2016/2017
Fakultas – Program Studi	: FKIP - PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	: UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. K.H Ahmad Dhalan no 76, Mojoroto, Kediri, Jawa Timur

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulid merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 25 Januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Sugito, M.Pd.	**Mokhammad Firdaus, M.Or.**	**Elizabeth Ossi Fraz**
NIDN. 0004086001	**NIDN. 0713018804**	**12.1.01.09.0059**

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN PRESTASI TOLAK PELURU GAYA MEMBELAKANGI (O'BRIEN) PADA SISWA KELAS IX SMP NEGERI 8 KEDIRI TAHUN AJARAN 2016/2017

ELIZABETH OSSI FRAZ
12.1.01.09.0059
FKIP - PENJASKESREK
elizafraz14@gmail.com
Drs. Sugito, M.Pddan**Mokhammad Firdaus, M.Or**
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Peningkatan prestasi di bidang olahraga atau sasaran yang ingin dicapai oleh pembinaan olahraga di Indonesia membutuhkan waktu yang lama dalam proses pembinaannya sehingga pecahnya rekor – rekor baru di cabang atletik ini ternyata mudah didapatkannya, namun dibalik itu perlu adanya usaha keras dengan latihan yang terprogram. Dalam upaya peningkatan prestasi tolak peluru banyak para siswa kurang menyadari akan pentingnya keunggulan fisik yang diperlukan untuk mencapai performance sang juara. Performance seorang juara dapat mengubah perlengkapan fisik sedemikian rupa sehingga akan dapat menolak peluru lebih jauh dari sebelumnya.Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan otot perut dengan prestasi tolak peluru gaya membelakangi *(O'brien*), untuk mengetahui pengaruh kekuatan otot lengan dengan prestasi tolak peluru gaya membelakangi (*O'brien*) dan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot perut dan otot lengan dengan prestasi tolak peluru gaya membelakangi (*O'brien*) Siswa Kelas IX SMP NEGERI 8 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017.Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasi sehingga analisis terakhir dalam penelitin ini adalah pengujan hipotesis, yang tujuannya untuk menentukan kesimpulan akhir tentang berhubungan atau tidaknya korelasi yang diperoleh dari hasil yang perhitungannya dibantu dengan progam *SPSS v.21 for Windows*. Sampel penelitian ini ditetapkan sebanyak 50 subyek pada Siswa Kelas IX SMP NEGERI 8 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017, pengambilan subyek ini ditetapkan dari jumlah populasi yang ada dilakukan sebesar 352 siswa putra.Hasil pengolahan dan analisis data dengan tekhnik korelsi diperoleh hasil sebagai berikut: hipotesis 1 r hitung = 0,720 sedangkan r table = 0,284 pa taraf signifikan 5% dan hipotesis II r hitung = 0,749 sedangkan r table = 0,284 pada taraf signifikan 5%, jadi secara keseluuhn bahwa r hitung > r table. Sedangkan pada korelasi ganda dengan uji F regresi dengan nilai F hitung 37,547 sedangkan F table 3,3204 pada taraf signifikan 5%, jadi F hitung > F table. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dan otot lengan dengan prestasi tolak peluru gaya membelakangi (*O'brien*) Siswa Kelas IX SMP NEGERI 8 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017.

KATA KUNCI :kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan, prestasi tolak peluru, gaya membelakangi (*O'brien*)

I. LATAR BELAKANG

Peningkatan prestasi di bidang olahraga atau sasaran yang ingin dicapai oleh pembinaan olahraga di Indonesia membutuhkan waktu yang lama dalam proses pembinaannya sehingga pecahnya rekor – rekor baru di cabang atletik ini ternyata mudah di dapatkannya, namun dibalik itu perlu adanya usaha keras dengan latihan yang terprogram. Masih banyaknya anggapan yang menyatakan atlet yang berprestasi dilhirkan, merupakan anggapan yang keliru dan hanya menghambat kemajuan prestasi ke olahraga kita saja. Pengetahuan keolahragaan modern menyebutkan bahwa pencapaian prestasi yang maksimal dapat di ciptakan dengan peningkatan disiplin yang terkain di dalamnya.

Berbicara tentang atletik, maka kita mengenal nomor lempar khusus tolak peluru gaya *O'brien* maupun gaya *Ortodoks*, yang mana semakin hari semakin populer dibicarakan oleh masyarakat banyak. Kalau dibandingkan cabang atletik lainnya, tolak peluru paling mudah dilakukan ditinjau dari segi tehnik pelaksanaannya. Tetapi untuk menolak peluru seberat 4 kilogram untuk putra dan 7,26 kilogram untuk putra sesuai dengan peraturan PASI jelas diperlukan tenaga yang besar tolakannya dapat mencapai hasil yang maksimal. Hanya dengan latihan yang baik, teratur dan terprogram sesuai dengan prinsip-prinsip latihan, prestasi olahraga memerlukan usaha yang harus dilaksanakan secara sungguh-sungguh, sebab banyak faktor yang menentukan keberhasilan seorang dalam mencapai prestasi. Oleh karena itu seorang pembina atau pelatih olahraga harus mengetahui dan memahami faktor-faktor pendukung dalam pencapaian prestasi (Sajoto:2005)

Pery *O'brien* seorang dari Amerika memecahkan rekor baru dalam sejarah tolak peluru di arena Olimpiade Helsinki tahun 1952 dengan hasil tolakan sejauh 18,28 meter. Tekhnik inilah yang selanjutnya dikenal dengan nama tolak peluru gaya *O'brien* atau gaya punggung. Dengan teknik – teknik yang sama Perry *O'brien* tetap dapat mempertahankan gelarnya di Olimpiade dari tahun1950 sampai dengan 1960 dengan tolakan terakhir sejauh 19,3 meter. Dalam lempar dan lomba ganda menyebutkan *O'brien* dalam olimpiade yang telah disebutkan di atas latihan berjam-jam setiap kali latihan, bahkan *O'brien* sempat mendapatkan julukan gila peluru.

Dalam upaya peningkatan prestasi tolak peluru banyak para siswa kurang menyadari akan pentingnya keunggulan

fisik yang diperlukan untuk mencapai performance sang juara. Namun mereka sangat menggunakan skill untuk menjadi seorang juara. Performance seorang juara dapat mengubah perlengkapan fisik sedemikian rupa sehingga akan dapat menolak peluru lebih jauh dari sebelumnya,

Kekuatan fisik sangat besar pengaruhnya dalam pencapaian prestasi puncak karena pada dasarnya kekuatan merupakan dasar penggerak setiap aktivitas manusia. Dalam cabang tolak peluru kekuatan merupakan dasar atau komponen dalam pencapaian prestasi. Pada dasarnya sangatlah perlu bentuk latihan – latihan tolak peluru diarahkan kekuatan tanpa meninggalkan latihan ketrampilannya.

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah diuraikan tersebut diatas, maka peneliti perlu menganggap perlu adanya kajian penelitian untuk mengungkapkan Hubungan Antara Kekuatan Otot Perut Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Prestasi Tolak Peluru Gaya Membelakangi (*O'brien*) Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 8 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017.

II. METODE

Penelitian ini di lakukan di SMP Negeri 8 Kediri dengan subyek kelas IX D, IX E dan IX K .Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan pendekatan kuantitatif dan dengan menggunakan metode deskripsi analisis

Instrumen penelitian dan teknikpengambilan dataadalah dengan test kekuatan otot lengan dapat dilakukan dengan test push up dengan waktu 30 detik.Test kekuatan otot perut dapat dilakukan dengan test sit up dengan waktu 30 detik.Test kemampuan tolak peluru gaya membelakangi yang dilaksanakan secara 3 kali.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Deskripsi Data

- Kekuatan Otot Perut
  dengan menggunakan latihan *sit up*, dengan hasil : sit up dari 48 siswa putra dengan rata – rata 25 kali, paling sedikit 15 kali dan paling banyak 35 kali.
- Kekuatan Otot Lengan
  dengan menggunakan latihan *push up*, dengan hasil : push up dari 48 siswa putra dengan rata – rata 21 kali, paling sedikit 11 kali dan paling banyak 41 kali.
- Tolak Peluru Gaya Membelakangi dengan melakukan tolak peluru sebanyak 3 kali, dengan hasil : dari 48 siswa putra dengan rata – rata 5,3,paling dekat 2,96 dan paling jauh 7,08.

Analisis Statistik

- Uji Normalitas

  Nilai signifikan kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan dan tolak peluru gaya membelakangi = 0,162, 0,289, 0,941, dengan nilai signifikan > 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan data masing-masing variabel berdistribusi normal.

- Uji Homogenitas

  Nilai signifikan kekuatan otot perut dan kekuatan otot lengan = 0,103 dan 0,090. dengan nilai signifikan> 0,05. Maka dapat disimpulkan data kekuatan otot perut dan kekuatan otot lengan dengan tolak peluru gaya membelakangi homogen.

- Uji Linieritas

  Nilai signifikan kekuatan otot perut dan kekuatan otot lengan = 0,108 dan 0,274 .dengan signifikan > 0,05. Dari hasil tersebut, menunjukkan bahwa data penelitian di atas berpola linier.

Uji Hipotesis

- Pengujian Hipotesis I

  Berdasarkan hasil uji korelasi kekuatan otot perut dengan tolak peluru gaya membelakangi diperoleh nilai signifikan sebesar 0,00< 0,05 atau niali r_{hitung} 0,720 > 0,284 $r_{tabel,.}$ Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut untuk meningkatkan prestasi tolak peluru gaya membelakangi (*O'brien*).

- Pengujian Hipotesis II

  Berdasarkan hasil uji korelasi kekuatan otot lengan dengan tolak peluru gaya membelakangi diperoleh nilai signifikan sebesar 0,00, <0,05 atau niali r_{hitung} 0,749 > 0,284 $r_{tabel.}$ Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan untuk meningkatkan prestasi tolak peluru gaya membelakangi (*O'brien*).

- **Pengujian Hipotesis III**

  Berdasarkan hasil uji korelasi ganda dengan uji F regresi kekuatan otot lengan dan kekuatan otot lengan dengan tolak peluru gaya O'brain, diperoleh nilai signifikan sebesar 0,00, <0,05 atau niali F_{hitung} 37,547 > 3,204 F_{tabel}.Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dan kekuatan otot lengan dengan prestasi tolak peluru gaya membelakangi (*O'brien*).

SIMPULAN

Berdasarkan temuan hasil penelitian dapat disimpulan bahwa:

- Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut untuk meningkatkan prestasi tolak peluru gaya membelakangi (O'brien) pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 8 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017.
- Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan untuk

meningkatkan prestasi tolak peluru gaya membelakangi (O'brien) pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 8 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017.

- Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dan kekuatan otot lengan dengan prestasi tolak peluru gaya membelakangi (O'brien) pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 8 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. Besarnya kekuatan otot lengan dan kekuatan otot lengan dalam menjelaskan tolak peluru gaya O'brain sebesar 62,5% dan sisanya yaitu 27,5% dijelaskan variabel lain.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto S, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta.

Fred Mc Mane. 1985. *Dasar – dasar Atletik* " *Track and Field Basics*". Jl Merdeka 6 : Angka (Anggota IKAPI), Bandung 1985

Gerry A. Carr, 2003. *Atletik untuk sekolah* "*Fundamental / of Track and Field* ". Jl Pelepah hijau IV. 1. No 14-15. Kelapa Gading Permai : Raja Grafindo Permai.

Ismaryati. 2008. *Test dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta; LPP UNS

Ngadenan; Sugito, 2010. *Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. FKIP Penjaskesrek UNP Kediri..

Pradana, Reza Dwi.2015."*Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Tolak Peluru Gaya O'brienSiswa Kelas XI MA'ARIF 03 SIDOMULYOTahun Pelajaran 2014/2015*". Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi: Universitas Nuasantara PGRI Kediri

Saleh, M. Syahrul. 2015. "*Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan daya Ledak Lengan dengan Kemampuan Tolak Peluru Pada Murid SD Inpres Tamamaung III Makasar*" . Jurnal FIK: Universitas Negeri Makassar.

Universitas Nusantara PGRI Kediri,2014, Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah

Widiyanto, Mikha Agus. 2013. *Statistika Terapan.*Jakarta : Elex Media Komputindo.