PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA ORTHODOX PADA SISWA PUTRA KELAS VII DI SMPN 1 INDRALAYA UTARA

Skripsi Oleh

BENI SAPUTRA

06043124016

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2008

3 07

c.1/1

S
370.113 07
Sap
P
C-08/207
2008

PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA ORTHODOX PADA SISWA PUTRA KELAS VII DI SMPN 1 INDRALAYA UTARA

DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
UPT PERPUSTAKAAN

Skripsi Oleh

BENI SAPUTRA

06043124016

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

R 1779
J. 18215

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2008

PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA ORTHODOX PADA SISWA PUTRA KELAS VII DI SMPN 1 INDRALAYA UTARA

Skripsi Oleh
BENI SAPUTRA
06043124016
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Strata 1

Pembimbing I,

Drs. Iyakrus, M. Kes.
NIP. 131 658 697

Pembimbing II,

Drs. Afrizal, M. Kes.
NIP. 131 689 174

Disahkan
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Drs. Meirizal Usra,M.Kes.
Nip. 131658700

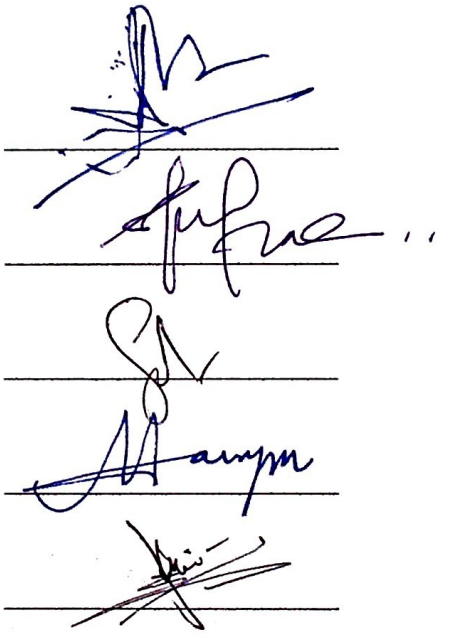
Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 6 November 2008

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Iyakrus, M.Kes.
2. Seketaris : Drs. Afrizal, M.Kes.
3. Anggota : Dr. Sukirno
4. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes.
5. Anggota : Drs. Mihaimin.



Indralaya, November 2008

Disetujui Oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Drs. Meirizal Usra,M.Kes.

Nip. 131658700

Kupersembahkan kepada :

- ❖ Ayah dan Ibu yang tercinta (Aku selalu rindu akan doamu, keberhasilan ku doa dalam setiap sujudmu).
- ❖ Kakakku (David), Ayukku (Lena), Dan Adikku (Resi) terimakasih atas semua cinta dan semangat yang diberikan kepadaku.
- ❖ Para pembimbing yang terhormat.
- ❖ Seseorang yang telah berada dalam hatiku (Achu).
- ❖ Rekan-rekan seperjuanganku seluruh angkatan 2004 PENJASKES FKIP UNSRI.
- ❖ Sahabatku : Komeng, Ekmar, Wahyu, Robi, Edi, Tomas, Gunawan, Alven, Terimakasih atas bantuan dan dukungannya.
- ❖ Seluruh adik tingkat PENJASKES UNSRI jaga persahabatan dan kekeluargaan kita "Satu Untuk Semua. Semua Untuk Satu".
- ❖ Orang-orang yang kukenal tidak bisa aku sebutkan satu persatu terimakasih buat semuanya.
- ❖ Almamaterku.

Moto :

"Selalu berusaha untuk mencari apa yang dicita-citakan dan tetap mensyukuri nikmat apa saja yang diberikan oleh Allah SWT dan selalu memanjatkan doa agar apa saja yang dicita-citakan terkabul".

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahi Robbil' alamin

Segala puji hanyalah bagi Allah SWT semata yang telah melimpahkan begitu banyak rahmat dan nikmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk menempuh ujian dan menyelesaikan pendidikan ditingkat sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya dengan judul **"Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Peningkatan Kemampuan Tolak Peluru Gaya Orthodox Pada Siswa Putra Kelas VII Di SMPN 1 Indralaya Utara".**

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari sempurna karna keterbatasan pengetahuan dan pengalaman penulis. Penulisan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan, dorongan, dan doa dari berbagai pihak.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada :

1. Bapak Drs. Tatang Suhery, M.A.,Ph.D. selaku Dekan FKIP Unsri.
2. Bapak Drs. Meirizal Usra, M.Kes. selaku Ketua Program Studi PENJASKES FKIP Unsri.
3. Bapak Drs. Iyakrus, M.Kes.selaku Pembimbing Akademik dan Pembimbing Skripsi.
4. Bapak Drs. Afrizal, M.Kes. selaku Pembimbing Skripsi.
5. Bapak dan Ibu dosen yang telah membimbing dan mendidik penulis selama ini.
6. Ibu Meliani Dewi Astuti, S.Pd. selaku Kepala sekolah di SMPN 1 Indralaya Utara yang telah membantu dan memberi izin penelitian penulis.
7. Semua pihak yang banyak membantu, tidak mungkin disebutkan satu persatu dalam skripsi ini.

Sebagai manusia biasa, penulis menyadari akan segala kekurangan yang terdapat pada tugas akhir skripsi ini, terutama disebabkan oleh keterbatasan waktu dan pengetahuan penulis.

Terlepas dari segala kekurangan yang ada, penulis tetap berharap semoga skripsi ini dapat bermanpaat untuk pengkajian bidang olahraga dan bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan skripsi ini dapat memberikan sumbangan dan ide para pembaca skripsi.

Indralaya, Oktober 2008

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR vi

DAFTAR ISI viii

DAFTAR GAMBAR x

DAFTAR TABEL xi

DAFTAR LAMPIRAN xii

ABSTRAK xiii

UPT PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
NO. DAFTAR : 081202
TANGGAL : 25 NOV 2008

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang 1

1.2 Perumusan Masalah 2

1.3 Batasan Masalah 2

1.4 Tujuan Penelitian 2

1.5 Manfaat Penelitian 3

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Latihan 4

2.2 Pengertian Kekuatan 5

2.3 Kekuataan Otot Lengan 7

2.4 Otot-otot Lengan 7

2.5 Pengertian push up 10

2.6 Tolak Peluru 11

2.6.1 Tolak Peluru Gaya Orthodox 12

2.7. Hipotesis 16

BAB III METODELOGI PENELITIAN

3.1 Variabel penelitian 17

3.2 Defenisi oprasional variabel 17

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian 18
3.3.1 Populasi Penelitian 18
3.3.2 Sampel Penelitian 18
3.4 Jenis dan Rancangan Penelitian 19
3.4.1 Jenis Penelitian 19
3.4.2 Rancangan Penelitian 19
3.5 Metode Pengumpulan Data 21
3.6 Metode *Analisis* Data 22
3.6.1 Uji Normalitas Data 22
3.6.2 Uji Homogenitas 24
3.7 Uji Hipotesis 25

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Karekteristik Subjek 27
4.2 Deskripsi Data 28
4.3 Analisa Data 29
4.3.1 Uji Normalitas Sampel 29
4.3.1.1 Uji Normalitas Sampel Pretest Kelas Eksperimen 29
4.3.1.2 Uji Normalitas Sampel Pretest Kelas Kontrol 33
4.3.2. Uji Homogenitas 37
4.3.3 Uji Hipotesis 44
4.4 Pembahasan 46

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan 48
5.2 Saran 48
DAFTAR PUSTAKA 49
LAMPIRAN 50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Otot Pada Lengan Atas 8
Gambar 2. Bahu Kanan 9
Gambar 3. Tangan Kanan 9
Gambar 4. Gerakan Puh Up 10
Gambar 5. Cara Melakukan Tolak Peluru Gaya Orthodox: 15
Gambar 6. Rancangan Penelitian 20
Gambar 7. Diagram Batang Penigkatan Intensitas Latihan 27
Gambar 8. Diagarm Batang Mean Pretest dan Postest 28
Gambar 9. Diagram Batang Frekuensi Pretest Kelas Eksperimen 32
Gambar 10. Diagram Garis Frekuensi Pretest Kelas Eksperimen 32
Gambar 11. Diagram Batang Frekuensi Pretest Kelas Kontrol 36
Gambar 12. Diagram Garis Frekuensi Pretest Kelas Kontrol 36
Gambar 13. Diagram Batang Frekuensi Posttest Kelas Eksperimen 41
Gambar 14. Diagram Batang Frekuensi Posttest Kelas Kontrol 43

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pengelompokan Sampel Berdasarkan Hasil Pretest .....
Dengan Cara Oridinal Pairing 19
Tabel 2. Harga-Harga yang Diperlukan untuk Uji Homogenitas.....
Kelompok Sampel dengan Menggunakan tes Barlett 25
Tabel 3. Hasil Pretest dan Postest Tolak Peluru 28
Tabel 4. Daftar Distribusi Hasil Pretest Kelas Eksperimen 30
Tabel 5. Daftar Distribusi Hasil Pretest Kelas Kontrol 33
Tabel 6. Harga-Harga yang Diperlukan untuk Uji Homogenitas .....
Kelompok Sampel Dengan Menggunakan tes Barlett 37
Tabel 7. Daftar Distribusi Hasil Posttest Kelas Eksperimen..... 39
Tabel 8. Daftar Distribusi Hasil Posttest Kelas Kontrol 42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Tabel Distribusi T 51

Lampitan 2. Harga Kritik Chi Kuadrat 52

Lampiran 3. Foto Saat Perlakuan Kelompok Eksperiment 53

Lampiran 4. Foto Saat Pretest dan Posttest Sampel 54

Lampiran 5. Kemampuan Push Up Kelompok Eksperimen 57

Lampiran 6. Perbandingan Mean Kelompok Eksperimen dan .....
Kelompok Kontrol 58

Lampiran 7. Daftar Nama-nama Sampel Penelitian 59

Lampiran 8. *Program Latihan* 60

Lampiran 9. Pengajuan Judul Skripsi 66

Lampiran 10. Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing Skripsi 67

Lampiran 11. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas 69

Lampiran 12. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan .....
Kabupaten Ogan Ilir 70

Lampiran 13. Surat Keterangan Penelitian Dari SMPN 1 Indralaya Utara..... 71

Lampiran 14. Kartu Pembimbing Skripsi 72

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul "Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Peningkatan Kemampuan Tolak Peluru Gaya Orthodox Pada Siswa Putra Kelas VII Di SMPN 1 Indralaya Utara". Rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada pengaruh Push Up terhadap tolak peluru gaya orthodox siswa putra kelas VII SMPN 1 Indralaya Utara dengan adanya latihan push up? Dan apakah dengan adanya latihan push up dapat meningkatkan kemampuan siswa putra SMPN 1 Indralaya Utara dalam olahraga tolak peluru gaya orthodox?. Sedangkan batasan masalahnya adalah untuk melihat pengaruh latihan push up terhadap peningkatan kemampuan tolak peluru gaya orthodox pada siswa putra kelas VII SLTP N 1 Indralaya Utara yang berusia 12 – 13 tahun. Tujuan penelitian adalah Untuk mengetahui pengaruh latihan Push Up terhadap peningkatan kemampuan tolak peluru gaya orthdox siswa putra kelas VII di SMPN 1 Indralaya Utara dengan adanya latihan push up dan Untuk mengetahui apakah latihan push up dapat meningkatkan kemampuan tolak peluru siswa gaya orthodox. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra kelas VII SMPN 1 Indralaya Utara tahun pelajaran 2007/2008 yang berjumlah 66 siswa. Dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 66 orang yaitu 33 orang sebagai kelompok eksperimen yang diberi latihan push up dan 33 orang sebagai kelas kontrol yang tidak diberi perlakuan simana sampel diambil dengan menggunakan cara oridinal pairing. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik tes. Statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam pembuktian hipotesis adalah statistik Uji t dengan taraf signifikan (α = 0,05). Berdasarkan analisis data yang dilakukan didapat t_{hitung} = 3,6523 dan t_{tabel} = 1,669. Dengan demikian hipotesisi yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, bahwa ada pengaruh latihan push up terhadap peningkatan kemampuan tolak peluru gaya orthodox pada siswa putra kelas VII di SLTP Negeri1 Indralaya Utara yang berusia 12 – 13 tahun.

Kata-kata kunci : latihan, push up, tolak peluru gaya orthodox

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengharumkan nama bangsa dan negara dengan cara peningkatan prestasi yang bisa berbicara di tingkat internasional.

Adapun upaya untuk meningkatkan prestasi tersebut tentunya dengan cara pembinaan atlet, adanya pelatih yang profesional, tersedianya sarana dan prasarana yang memadai, dan juga harus adanya suatu program latihan yang tersusun dengan baik dan dilaksanakan secara teratur dan berlanjut.

Dengan dilakukannya upaya-upaya peningkatan prestasi tersebut, maka prestasi olahraga akan dapat terukir melalui event-event kejuaraan, khususnya kejuaraan atletik.

Atletik adalah induk dari semua cabang olahraga yang berisikan latihan fisik yang menyeluruh, hal ini disebabkan karena unsur-unsur pokok didalamnya seperti jalan, lari, lompat, dan lempar.

Olahraga atletik khususnya pada nomor tolak peluru harus memiliki kekuatan yang besar, kecepatan, kelenturan, dan juga dibutuhkan power tolakan yang tinggi disamping kondisi fisik yang mendukung.

Menurut Drs. Roji dalam buku Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (2007), mengatakan bahwa : " kekuatan adalah kemampuan otot untuk menguasai tahanan atau beban dalam menjalankan aktifitas."

Dari pendapat di atas dapat diartikan bahwa kekuatan adalah suatu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menahan beban dalam suatu aktfitas sehari-hari.

Untuk meningkatkan kekuatan latihan yang paling efektip adalah latihan beban. Beban latihan terbagi dua yaitu beban luar dan beban dalam, beban luar adalah

beban yang digunakan diluar tubuh, sedangkan beban dalam adalah beban berupa tubuh sendiri seperti push up.

Untuk cabang olahraga atletik khususnya tolak peluru di SMPN 1 Indralaya Utara sulit untuk dikembangkan karena kurangnya pembinaan, dan juga saya melihat bahwa kemampuan tolakan siswa yang memiliki badan yang besar dan siswa yang berbadan kecil tidak memiliki perbedaan yang terlalu jauh. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : *Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Peningkatan Kemampuan Tolak Peluru Gaya Orthodox.*

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perumusan masalah dari penelitian ini adalah :

1. Apakah ada pengaruh Push Up terhadap tolak peluru gaya orthodox siswa putra kelas VII SMPN 1 Indralaya Utara dengan adanya latihan push up?
2. Apakah dengan adanya latihan push up dapat meningkatkan kemampuan siswa putra SMPN 1 Indralaya Utara dalam olahraga tolak peluru gaya orthodox?

1.3 Batasan Masalah

Pada penelitian ini hanya terbatas untuk melihat pengaruh latihan push up terhadap peningkatan kemampuan tolak peluru gaya orthodox pada siswa putra kelas VII SLTP N 1 Indralaya Utara yang berusia 12 – 13 tahun.

1.4 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan Push Up terhadap peningkatan kemampuan tolak peluru gaya orthdox siswa putra kelas VII di SMPN 1 Indralaya Utara dengan adanya latihan push up.

2. Untuk mengetahui apakah latihan push up dapat meningkatkan kemampuan tolak peluru siswa gaya orthodox.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terhadap para pendidik khususnya guru olahraga dalam memberikan program latihan Push up guna meningkatkan kemampuan siswa dalam olahraga tolak peluru gaya orthodox.
2. Sebagai referensi dari para peneliti selanjutnya dalam rangka penelitian dalam bidang yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharmi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta

_____. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta

Bompa, T.O. 1986. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance.* Dubuque, Kendal/ Hunt Publishing

_____ Republik Indonesia. 1975. *Tuntunan Mengajar Atletik.* Jakarta: Proyek Pembinaan Organisasi Dan Aktivitas Olahraga Massal

Harsono. 1988. *Pelatihan dan Aspek Psykologis.* Jakarta. Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK

Kosasih, Eengkos.1993. *Olahraga Teknik Dan Program Latihan.* Jakarta: Akademika Presindo

KONI Kota Palembang. 2007. *Materi Penataran Pelatih Tingkat Dasar Cabang Olahraga.* Palembang: Koni Palembang

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani : Prinsip-prinsip dan penerapannya.* Jakarta: Dirjen Olahraga

PASI. 1993. *Pengenalan Kepada Teori Pelatihan.* Jakarta: Program Pendidikan Dan Sistem Sertifikasi Pelatih Atletik

Roji. 2006. *Penjas Orkes untuk SMP kelas IX.* Jakarta: Erlangga

Sudjana. 2005. *Metoda Statistika.* Bandung: Tarsito

Sumosardjono, Sadoso. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga.* Jakarta: Pustaka Karya Grafika Utama

Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: Alfabeta

U.Jonath/E.Haag/R.Krempel.1988. *Atletik 2.Lempar dan Lomba Ganda.* Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra

_____1988. *Atletik 1.* Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra

Zainuddin, Muhamad. 1988. *Metodologi Penelitian.* Surabaya: Universitas Airlangga