

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP HASIL TOLAK
PELURU GAYA *ORTHODOX* PADA SISWA PUTRA KELAS VIII
SMP NEGERI 1 INDRALAYA SELATAN**

Skripsi Oleh

RENDI PRAMONO

06071006018

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

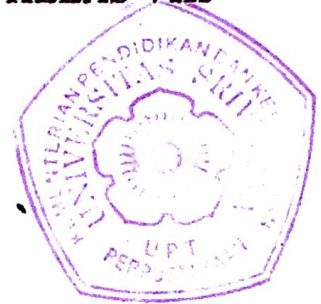
UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2012

S
796.435.07
Ren
P
2012.

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP HASIL TOLAK
PELURU GAYA *ORTHODOX* PADA SISWA PUTRA KELAS VIII
SMP NEGERI 1 INDRALAYA SELATAN**



Skripsi Oleh

RENDI PRAMONO

06071006018

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2012

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP HASIL TOLAK
PELURU GAYA *ORTHODOX* PADA SISWA PUTRA KELAS VIII
SMP NEGERI 1 INDRALAYA SELATAN**

Skripsi oleh

RENDI PRAMONO

06071006018

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui,

Pembimbing I,



Dr. Yusuf Hartono, M.Sc.

NIP.196411161990031002

Pembimbing II,

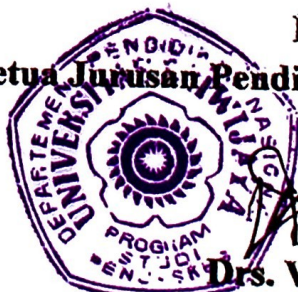


Dra. Marsiyem, M.kes

NIP.195312121982032001

Disahkan,

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd.

NIP.195601241984031001

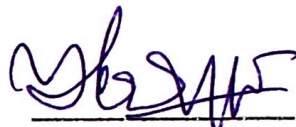
Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 24 April 2012

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Yusuf Hartono, Msc



2. Sekretaris : Dra. Marsiyem, M. Kes.



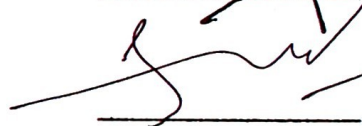
3. Anggota : Dr. H. Sukirno



4. Anggota : Drs. Syafarudin, M. Kes



5. Anggota : Drs. Sy. Muherman, M. Pd



Indralaya, 8 Mei 2012

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd.

Nip 195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Nama : Rendi Pramono
Nim : 06071006018
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Hasil Tolak Peluru Gaya
Orthodox Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya
Selatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data informasi, interpretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan. Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun perguruan tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.



Indralaya, 8 Mei 2012

Rendi Pramono

"Dengan senantiasa mengharapakan rahmat dan ridho Allah SWT, skripsi ini ku persembahkan kepada" :

- ❖ Kedua orang tuaku tercinta, ayahku (Wardiono) dan ibuku (Rizayani) yang selalu mendo'akan dan mengharapakan keberhasilanku. Terima kasih atas do'a, dukungan dan kasih sayang yang ayahanda dan ibunda berikan kepadaku.
- ❖ Kedua adikku (Rivan Ramadhani dan Retno Rezk Amalia), terima kasih atas semangat dan dukungan kalian, serta nenekku (Hj Cikya Amin) yang selalu mendoakanku dan pelutikku (Kak Ambanyah Awe) terima kasih atas doa dan bimbingan kalian selama ini.
- ❖ My little ofl (Gloesna Pratiwi Putri) yang selalu memberikan semangat, kebersamaan, kasih sayang, doa dan dukungannya selama ini ☺.
- ❖ Semua guru serta dosen yang telah berjasa dalam mendidik dan membagikan ilmu kepadaku dengan tulus.
- ❖ Orang tua dari temanku yang telah aku anggap sebagai orang tuaku sendiri, orang tua dari temanku Bambang (Bapak Sulaiman dan Ibu Erma), orang tua dari temanku Indra (Bapak Suwito dan Ibu Sri Hartati), dan orang tua dari temanku Theo (Bapak Y. Sitohang dan Ibu M.F. Farida D).
- ❖ Teman-teman seperjuangan Jax.Z 07.
- ❖ Seluruh mahasiswa Penjaskes Unsri, juga selalu kekompakan, "satu untuk semua, semua untuk satu".
- ❖ Almamaterku.

Motto

"Jika Kau Tak Bisa Mengubah Takdirmu, Ubahlah Sikapmu"

UCAPAN TERIMA KASIH

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan hidayah-Nya jualah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam kepada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW, keluarga, sahabat dan sahabiah, serta pengikutnya, Amin.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Selesainya skripsi ini tidak lepas dari kerja sama dan dukungan yang baik dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
2. Bapak Drs. Waluyo, M. Pd., sebagai ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
3. Bapak Junaidi, S.Pd selaku kepala sekolah SMP Negeri 1 Indralaya Selatan.
4. Bapak Ardiansyah, selaku guru mata pelajaran olahraga.
5. Bapak Dr. Yusuf Hartono, M.Sc dan Ibu Dra. Marsiyem, M. Kes sebagai pembimbing.
6. Bapak Dr. H. Sukirno, Drs. Syafarudin, M. Kes dan Drs. Sy.Muherman, M.Pd sebagai tim penguji.
7. Bapak Kating sebagai TU Penjaskes.
8. Siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya Selatan tahun ajaran 2011/2012.

9. Teman seperjuangan Arif.H, Rini, Jutri, Cecep, Bambang yang telah saling bantu dalam bimbingan menyelesaikan skripsi ini. Serta Fhaizal, Andrianto, David, Maulana, Doni, Aswar, Saad, Jefri, Aan, Maizan, Gunadi, Ridho, Theo, Angga, Bjonk, Indro, Arif.S, Guluh, Andri Gelumbang, Alvin, Angga, Febri, Soga, Ferry, Fatan, Deni, Juliawan, Bayu, Solehan, Amrius, Mirza, Hendi, Ari, Rian, Dwi, Fitri, Happy, Eta, Asro, Hikmah, dan Qika yang selalu menjadi bagian perjalanan penjaskes'07.
10. Seluruh mahasiswa penjaskes Indralaya (Angkatan 2004, 2005, 2006, 2008, 2009, 2010 dan 2011).

Semoga skripsi ini bermanfaat untuk ilmu pendidikan umumnya dan pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya.

Penulis

Rendi Pramono



DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Hakikat Atletik.....	5
2.2 Tolak Peluru.....	5
2.3 Tolak Peluru Gaya <i>Orthodox</i>	7
2.4 Pengertian <i>Push Up</i>	10
2.5 Kekuatan.....	11
2.6 Hakikat Latihan.....	11
2.7 Prinsip Latihan.....	12
2.8 Tujuan Latihan.....	13
2.9 Faktor-Faktor Latihan.....	13
2.10 Kerangka Berfikir.....	14
2.11 Hipotesis.....	14
 BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Variabel Penelitian.....	15
3.2 Definisi Operasional Variabel.....	15
3.3 Polulasi dan Sampel.....	15
3.3.1 Polulasi.....	15
3.3.2 Sampel.....	16
3.3.3 Teknik Sampling	16
3.4 Tempat Penelitian.....	17
3.5 Rancangan Penelitian.....	17
3.6 Program Latihan.....	18
3.7 Tehnik Pengumpulan Data.....	19
3.8 Teknik Analisis Data.....	20

3.8.1 Uji Normalitas.....	20
3.8.2 Uji Homogenitas.....	21
3.8.3 Uji Hipotesis.....	22

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	24
4.1.1 Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	24
4.1.2 Deskripsi Data Hasil Tes.....	24
4.1.2.1 Deskripsi Data Hasil Tes Kelompok Kontrol.....	24
4.1.2.2 Deskripsi Data Hasil Tes Kelompok Eksperimen.....	26
4.1.3 Analisis Data.....	28
4.1.4 Uji Normalitas Data.....	30
4.1.5 Uji Homogenitas.....	30
4.1.6 Pengujian Hipotesis.....	30
4.2 Pembahasan.....	31

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan.....	35
5.2 Saran.....	35

DAFTAR PUSTAKA.....	36
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	37
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Pengelompokan Sampel Berdasarkan Peringkat Hasil Tes Tolak Peluru	16
Tabel 2. <i>Mean</i> Data Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> dari kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	28
Tabel 3. Uji Normalitas, Homogenitas, dan Hipotesis Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	29
Tabel 4. Rancangan Latihan.....	50
Tabel 5. Pengelompokan Sampel dengan Sistem <i>Ordinal Pairing</i>	52
Tabel 6. Data Hasil <i>Pretest</i> Kemampuan Tolak Peluru.....	53
Tabel 7. Data Hasil <i>posttest</i> Kemampuan Tolak Peluru Kelompok Eksperimen.....	55
Tabel 8. Data Hasil <i>Posttest</i> Kemampuan Tolak Peluru Kelompok Kontrol.....	56
Tabel 9. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	57
Tabel 10. Program Latihan <i>Push Up</i> Kelompok Eksperimen.....	58
Tabel 11. Tabel Interval dari data <i>pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	61
Tabel 12. Tabel Interval dari Data <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	63
Tabel 13. Tabel Interval dari data <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	65
Tabel 14. Tabel Interval dari Data <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	67
Tabel 15. Perhitungan Uji Homogenitas.....	69
Tabel 16. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	70
Tabel 17. Harga Kritik Chi Kuadrat.....	73
Tabel 18. Distribusi t.....	74

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Tolak Peluru.....	6
Gambar 2. Diagram Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	25
Gambar 3. Diagram Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	26
Gambar 4. Diagram Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	27
Gambar 5. Diagram Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	28
Gambar 6 & 7. Tempat Penelitian.....	43
Gambar 8. Peneliti Sedang Memberikan Pengarahan Kepada Siswa.....	44
Gambar 9. Siswa Sedang Melakukan Pemanasan.....	44
Gambar 10 & 11. Siswa Melakukan Tolakan Untuk Pengambilan Data....	45
Gambar 12 & 13. Melakukan Pengukuran Dari Tolakan Siswa.....	46
Gambar 14 & 15. Kelompok Eksperimen Sedang Melakukan Latihan <i>Push Up</i>	47
Gambar 16. Halaman Sekolah SMPN1 Indralaya Selatan.....	48
Gambar 17. Meteran Dan Peluru.....	48
Gambar 18. Stopwatch Dan Pluit.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Riwayat Hidup.....	37
Lampiran 2. Rencana Usul Judul.....	38
Lampiran 3. SK Pembimbing.....	39
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	40
Lampiran 5. Surat Penelitian dari Dinas Pendidikan Indralaya.....	41
Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian dari SMP Negeri 1 Indralaya Selatan.....	42
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	43
Lampiran 8. Rancangan Latihan.....	50
Lampiran 9. Sistem <i>Ordinal Pairing</i>	52
Lampiran 10. Data Hasil <i>Pretest</i>	53
Lampiran 11. Data Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	55
Lampiran 12. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	57
Lampiran 13. <i>Push up</i> siswa.....	58
Lampiran 14. Uji Normalitas Data <i>Pretest</i>	61
Lampiran 15. Uji Normalitas Data <i>Posttest</i>	65
Lampiran 16. Uji Homogenitas.....	69
Lampiran 17. Uji Hipotesis.....	70
Lampiran 18. Harga Kritik Chi Kuadrat.....	73
Lampiran 19. Tabel Distribusi t.....	74
Lampiran 20. Kartu Bimbingan.....	75

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul **Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Hasil Tolak Peluru Gaya *Orthodox* Pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Indralaya Selatan** bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *push up* terhadap hasil tolak peluru siswa putra kelas SMP Negeri 1 Indralaya Selatan. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan *pretest-posttest randomized control group design* dengan variabel bebas latihan *push up*, variabel terikat hasil tolak peluru, dan variabel kendali jenis kelamin menggunakan siswa putra. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII yang berjumlah 70 siswa yang dibagi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen 35 siswa dan kelompok kontrol 35. Dalam menentukan kelompok eksperimen dan kontrol peneliti menggunakan teknik *simple random sampling* dengan sistem *ordinal pairing*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah tes. Pada setiap kelompok, tes diberikan di awal sebelum perlakuan dan di akhir setelah diberi perlakuan. Perlakuan di kelompok eksperimen berupa latihan *push up*. Setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu kelompok eksperimen mengalami kenaikan. Berdasarkan analisis data dengan cara statistik *uji t* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ di dapat $t_{hitung} = 12,456$ dan $t_{tabel} = 1,669$, apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga $t_{hitung} = 12,456 > t_{tabel} = 1,669$ dengan demikian H_a yang diajukan dapat diterima kebenarannya, bahwa latihan *push up* berpengaruh terhadap hasil tolak peluru pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya Selatan.

Kata kunci: latihan *push up*, tolak peluru



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Atletik berasal dari kata “*atlhon*” yang berarti berlomba. Jadi atletik merupakan aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakan-gerakan alamiah dan wajar sesuai dengan apa yang dilaksanakan pada kehidupan kita sehari-hari (Sukirno, 2012:17). Cabang olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga tertua dimuka bumi. Dahulu gerakan-gerakan atletik dilakukan sebagai upaya untuk mempertahankan kehidupan, seperti berburu binatang dan mempertahankan diri dari binatang buas. Sejarah atletik tidak lepas dari sejarah olimpiade. Sebab, atletik adalah satu-satunya olahraga yang dipertandingkan olimpiade pertama Yunani kuno pada 776 M.

Atletik di Indonesia mulai berkembang pada permulaan tahun 1930, ketika Pemerintahan Hindia Belanda memasukan atletik sebagai salah satu mata pelajaran di sekolah-sekolah. Di kalangan masyarakat pada waktu itu, cabang olahraga ini belum tersebar luas, karena hanya dikenal di lingkungan akademis. Sedangkan bagi masyarakat yang berada di kampung-kampung dan daerah-daerah terpencil, tidak banyak yang mengetahuinya. Oleh karena itu sampai saat ini masih banyak pelajar dan remaja yang kurang menyenangi pelajaran atletik. Mereka belum menyadari, bahwa atletik merupakan dasar untuk melakukan bentuk-bentuk gerakan yang terdapat di dalam cabang olahraga yang lainnya. Walaupun demikian lambat laun masyarakat mengenal sifat dan manfaat olahraga ini, sehingga dari hari ke hari penggemarnya kian bertambah. Gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga adalah gerakan-gerakan yang dilakukan oleh manusia di dalam hidup dan kehidupan sehari-harinya. Oleh karena itu, berdasarkan atas sejarah, atletik adalah sebagai ibu dari semua cabang olahraga (Syarifuddin, 1993:59).

Atletik sudah bisa diberikan kepada anak-anak sejak usia dini. Pada usia anak sekolah dasar sudah boleh berlatih atletik melalui bentuk-bentuk latihan yang dikaitkan dengan kegiatan bermain pada even-even yang sama (Sukirno, 2012:19). Semua bentuk-bentuk latihan yang diberikan tanpa diberi beban yang berat, jadi pembebanan latihan pada anak-anak usia dibawah tiga belas tahun cukup menggunakan beban dirinya. Pemberian latihan atletik tujuannya adalah agar mereka memiliki dasar-dasar gerakan yang benar, baik untuk membina, meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan kemampuan jasmaninya, maupun untuk meningkatkan prestasi optimalnya dalam suatu cabang olahraga yang digemarinya.

Nomor perlombaan yang diperlombakan dalam lomba atletik meliputi nomor lari, lompat dan lempar. Sementara itu, nomor lempar mencakup tolak peluru (*shot put*), lempar lembing (*javelin throw*), lempar cakram (*discus throw*) dan lempar martil (*hammer throw*). Atletik juga sebagai salah satu pelajaran di sekolah. Untuk olahraga atletik khususnya pada nomor tolak peluru harus memiliki kekuatan yang besar, kecepatan, kelentukan dan juga dibutuhkan *power* tolakan yang tinggi dan kondisi fisik yang mendukung.

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam melakukan tolak peluru diperlukannya adanya latihan-latihan khusus sesuai kebutuhannya seperti latihan menggunakan beban. Beban latihan terbagi menjadi dua yaitu beban dari dalam dan beban dari luar. Beban dari dalam berupa beban tubuh sendiri seperti *push up*, sedangkan beban dari luar adalah beban yang digunakan diluar tubuh seperti latihan angkat *dumbbelle*. Pada hal ini penulis melakukan penelitian dengan metode latihan *push up*. Penulis mencoba memadukan metode latihan *push up* terhadap hasil tolak peluru gaya *orthodox* untuk putra dengan tujuan bahwa metode ini nantinya dapat digunakan sebagai salah satu metode latihan dalam cabang atletik, khususnya tolak peluru.

Berdasarkan observasi peneliti di SMP Negeri 1 Indralaya Selatan, menunjukkan bahwa siswa-siswanya dalam melakukan olahraga tolak peluru masih dikatakan lemah karena data awal yang saya peroleh menunjukkan bahwa tolakkan terjauh diraih oleh Karlian dengan hasil tolakkan sejauh 6,94 m dan tolakkan terdekat diraih oleh Ahmad Galang dengan hasil tolakkan sejauh 3,09 m dengan rata-rata hasil tolakkan mereka 4,48 m. Siswa-siswa SMP Negeri 1 Indralaya Selatan sangat antusias dalam berolahraga, banyak prestasi olahraga yang dihasilkan diantaranya pernah menjuarai kompetisi pencak silat, bola voli, sepak bola dll. Tapi penulis tidak menemukan banyak adanya prestasi dibidang atletik, khususnya pada nomor tolak peluru. Hal ini terjadi, karena dalam tolak peluru, untuk menolak dibutuhkan kekuatan otot lengan bahu dan otot pergelangan tangan, hal inilah yang tidak dimiliki oleh siswa-siswa di SMP Negeri 1 Indralaya Selatan, serta kurangnya pembinaan ekstrakurikuler tolak peluru, masih terbatasnya fasilitas olahraga tolak peluru, siswa kurang dapat membedakan antara gaya *orthodox* dan *obrien*, serta saya melihat bahwa kemampuan tolakan siswa yang memiliki tubuh yang besar dan siswa yang bertubuh kecil tidak memiliki perbedaan yang terlalu jauh atau mencolok.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat diuraikan beberapa faktor penyebab kurangnya tolakan siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya Selatan yaitu : (1) Kurangnya pembinaan pada cabang tolak peluru, (2) Terbatasnya fasilitas olahraga tolak peluru, (3) Kurangnya kekutan otot tangan saat menolak peluru, (4) Siswa kurang dapat membedakan antara gaya *orthodox* dan *obrien*, (5) Alat yang digunakan tidak sesuai dengan kemampuan siswa.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah di atas, agar permasalahan yang dibahas tidak terlalu meluas, maka peneliti membatasi untuk melihat pengaruh atau

tidaknya latihan *push up* terhadap hasil tolak peluru gaya *orthodox* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya Selatan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah latihan *push up* berpengaruh signifikan terhadap hasil tolak peluru gaya *orthodox* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya Selatan?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *push up* terhadap hasil tolak peluru gaya *orthodox* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya Selatan.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut : (1) Bagi sekolah sebagai informasi tentang hasil penelitian yang nantinya diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk memperbaiki prestasi siswa dalam bidang atletik khususnya tolak peluru, (2) Bagi guru olahraga sebagai bahan evaluasi untuk melaksanakan program pengajaran penjas dan program latihan agar lebih baik. (3) Bagi siswa, meningkatkan kemampuan tolak peluru siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T.O. 1986. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuque, Kendal/Hunt Publishing.
- Djumidar. 2008. *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Penerbitan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Pencetakan (UNS Press)
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Saputra, Yudha M. 2001. *Dasar-dasar Keterampilan Atletik. Pendekatan Bermain Untuk SLTP*. Jakarta Pusat: depdiknas/direktorat Jendral Olahraga.
- Soekarman. 1989. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta : Haji Masagung.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsita.
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukirno, 2012. *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Sumantri, Ekmar. 2009. *Pengaruh Latihan Angkat Dumbell Terhadap Peningkatan Kemampuan Tolak Peluru Gaya Orthodox Pada Siswa Putra Kelas XI SMAN 1 Unggulan Indralaya Utara*. Indralaya : FKIP Universitas Sriwijaya
- Syarifudidin, Aip dan Muhadi. 1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Yudiana, Yuyun dkk. 2008. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Zainuddin, Muhammad. 1995. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya: Erlangga.