

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEKUATAN JARI-JARI
TANGAN PADA SISWA PUTRA KELAS X SMK NEGERI 2 KAYUAGUNG**

SKRIPSI OLEH :

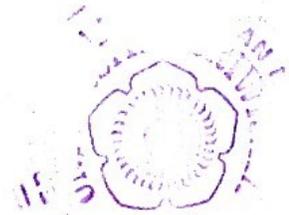
HENDRA ATMANEGARA

06061006022



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDERALAYA
2010**

S
370.113 07
Her
P
C-101962
2010

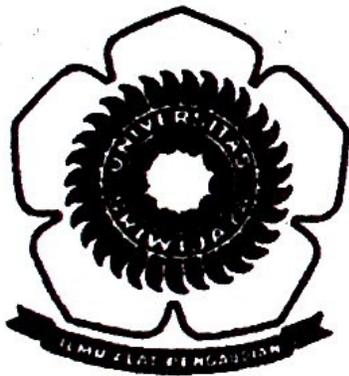


**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEKUATAN JARI-JARI
TANGAN PADA SISWA PUTRA KELAS X SMK NEGERI 2 KAYUAGUNG**

SKRIPSI OLEH :

HENDRA ATMANEGARA

06061006022



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDERALAYA
2010**

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEKUATAN JARI-JARI
TANGAN PADA SISWA PUTRA KELAS X SMK NEGERI 2 KAYUAGUNG**

Skripsi oleh:

HENDRA ATMANEGARA

06061006022

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Pembimbing 1



Drs. Syamsuramel, M. Kes

NIP.19630308 198703 1 003

Pembimbing 2



Dra. Marsiyem, M. Kes

NIP.19531212 198203 2 001

Disahkan

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Merizal Usra, M. Kes

NIP.19610528 198702 1003

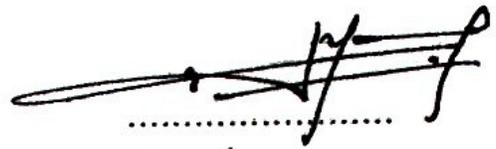
Telah diujikan dan lulus pada

Hari : Jum'at

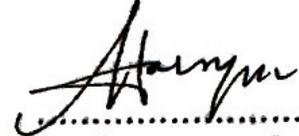
Tanggal : 12 November 2010

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Syamsuramel, M. Kes.



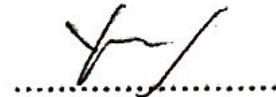
2. Sekretaris : Dra. Marsiyem, M. Kes.



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



4. Anggota : Dr. Hj. Fauziah Nuraini, Sp. RM., MPH



5. Anggota : Drs. Meirizal Usra, M. Kes



Indralaya, November 2010

Diketahui oleh

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan

Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M, Kes

NIP. 19610528 198702 1003

Kupersembahkan kepada:

- ❖ ***Orang tuaku tercinta ibuku dan bapakku no 1 tiada tanding didunia, tanpamu aku tak mungkin ada didunia ini, Terima kasih ya Bapakku dan Ibuku untuk semua bentuk kasih sayang dan pengorbanan yang telah dicurahkan kepadaku dan tak henti-hentinya mendoakanku....***
- ❖ ***Saudaraku tercinta ayuk rika, ayuk ari dan adek ku fitri serta ke tiga penakan ku***
- ❖ ***Seseorang yg ada dihatiku Ranthi Vebrita, yang selalu membantu dan memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini***
- ❖ ***Seluruh dosen penjasokes yang sangat kuhormati terima kasih atas ilmu yang diberikan***
- ❖ ***Seluruh teman temanku penjasokes 2006, dewi, yex dll yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini, ricard, yusoi, agung, mi2n, maone, dan Basri terima kasih telah menjadi teman baikku selama ini, maaf atas kesalahan yang pernah aku lakukan.***
- ❖ ***Dan tidak lupa komandanku Denni S.Lubis dan Edi rahman selaku pak rt di kost mutiara 2 terimakasih telah memberiku banyak nasehat penting dalam hidup ini***
- ❖ ***Seluruh adik tingkathku 2007, 2008, 2009, 2010,...harus tetap semangat!***
- ❖ ***almamaterku***

Motto:

- ❖ ***Dak usah pening mikirkan urusan wong, Biarlah wong yang pening mikirkan urusan kita***
- ❖ ***One for all and all for One | Satu Untuk Semua Semua Untuk Satu***
- ❖ ***Berpikir adalah pekerjaan terberat, karena itulah sedikit sekali orang yang mau menggunakan otaknya.***

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrohmanirrohim.

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari keberhasilan dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itulah pada kesempatan ini, penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada Bapak Drs. Tatang Suhery. M.A, Ph.D selaku dekan FKIP Universitas Sriwijaya dan Drs. Meirizal Usra, M. Kes selaku Ketua program studi pendidikan jasmani dan kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi. Dan ucapan terima kasih banyak kepada Bapak Drs.Syamsuramel, M. Kes selaku pembimbing I dan Ibu Dra. Marsyiem, M. Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini. Serta ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada Bapak Drs. Marlian. MM., Kepala SMK Negeri 2 Kayuagung dan Pak Wiryadi, S.Pd guru mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang telah membantu penulis dalam melaksanakan penelitian .

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Kayuagung, November 2010

Penulis

Hendra Atmanegara

DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Batasan Masalah.....	3
1.3 Rumusan Masalah.....	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	3
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Teori Kekuatan.....	5
2.2 Teori Latihan	6
2.2.1 Pengertian Latihan.....	6
2.2.2 Latihan <i>Push Up</i>	6
2.3 Metode Latihan <i>Push up</i>	8
2.4 Anatomis dan Fisiologis.....	8
2.4.1 Pengertian Anatomis dan Fisiologis.....	8
2.4.2 Otot-otot Jari Tangan.....	9
2.4.3 Gerak pada Tangan.....	10
2.5 Hipotesis.....	12
BAB III METODE PENELITIAN.....	13
3.1 Jenis Penelitian.....	13
3.2 Populasi dan Sampel.....	13
3.2.1 Populasi Penelitian.....	13
3.2.2 Sampel Penelitian.....	13
3.3 Variabel Penelitian.....	14
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	14
3.5 Rancangan Penelitian.....	15
3.6 Teknik Pengumpulan data.....	16
3.7 Analisis Data.....	17

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	20
4.1 Hasil Penelitian.....	20
4.1.1 Karakteristik Sampel.....	20
4.1.2 Deskripsi Data.....	20
4.1.2.1 Deskripsi Data Hasil Pretest Kekuatan Jari-jari Tangan Kelompok Eksperimen.....	20
4.1.2.2 Deskripsi Data Hasil Pretest Kekuatan Jari-jari Tangan Kelompok Kontrol.....	21
4.1.2.3 Deskripsi Data Hasil Posttest Kekuatan Jari-jari Tangan Kelompok Eksperimen.....	22
4.1.2.4 Deskripsi Data Hasil Posttest Kekuatan Jari-jari Tangan Kelompok Kontrol.....	23
4.1.3 Uji Normalitas Data.....	24
4.1.4 Uji Homogenitas.....	25
4.1.5 Uji Hipotesis.....	25
4.2 Pembahasan.....	27
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	 30
5.1 Kesimpulan.....	30
5.2 Saran.....	30
 DAFTAR PUSTAKA.....	 31
 LAMPIRAN.....	 33

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Hasil Pretest Kelompok Eksperimen.....	21
2. Distribusi Frekuensi Hasil Pretest Kelompok Kontrol.....	22
3. Distribusi Frekuensi Hasil Posttest Kelompok Eksperimen.....	23
4. Distribusi Frekuensi Hasil Posttest Kelompok Kontrol.....	24
5. Harga yang Diperlukan Untuk Menguji Homogenitas Kelompok Sampel Menggunakan Tes Barlett.....	25
6. Beda Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	26
7. Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest Kekuatan Jari- Jari Tangan.....	28

DAFTAR GAMBAR

Halaman

1. Otot Tangan dan Perlekatan Otot-otot Penting pada Permukaan Anterior Tulang Tangan.....	9
2. Otot Tangan dan Perlekatan Otot-otot Penting pada Permukaan Posterior Tulang Tangan.....	10
3. Gerak Jari Tangan.....	11
4. Supinasi dan Pronasi Lengan Bawah (tangan).....	11
5. <i>Hand Grip Dynamometer</i>	16

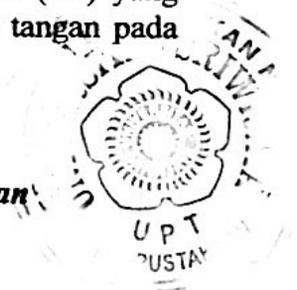
DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Pengukuran pretest kekuatan jari-jari tangan	33
2. Data Hasil Pretest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol...	34
3. Data Hasil Postest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	35
4. Program Latihan.....	37
5. Program Latihan Individual Kelompok Eksperimen.....	38
6. Foto saat Penelitian.....	41
7. Analisis Data.....	43
8. Distribusi T.....	59
9. Harga Kritik Chi Kuadrat.....	60
10. Usul Judul.....	61
11. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi.....	62
12. Surat Izin Penelitian dari Dekan FKIP UNSRI.....	63
13. Surat Izin dari DIKNAS Kabupaten OKI.....	64
14. Surat Izin Penelitian dari Kepala SMKNegeri 2 Kayuagung.....	65
15. Kartu Pembimbing Skripsi.....	66

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh latihan *push up* terhadap kekuatan jari-jari tangan pada siswa putra kelas X SMK Negeri 2 Kayuagung”. Permasalahan yang diangkat adakah pengaruh latihan *push up* terhadap kekuatan jari-jari tangan pada siswa putra kelas X SMK Negeri 2 Kayuagung?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kekuatan jari-jari tangan siswa putra kelas X SMK Negeri 2 Kayuagung dan mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *push up* terhadap kekuatan jari-jari tangan pada siswa putra kelas X SMK Negeri 2 Kayuagung. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra kelas X SMK Negeri 2 Kayuagung jumlah sampel sebanyak 60 orang siswa dengan menggunakan teknik *random sampling*. Untuk menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dibagi menggunakan cara ordinal pairing dan didapatkanlah 30 siswa putera kelompok eksperimen dan 30 siswa kelompok kontrol. Sebagai kelas eksperimen diberikan perlakuan latihan *push up* selama 6 minggu sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Teknik mengumpulkan data menggunakan tes awal dan tes akhir. Statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian hipotesis dengan statistic uji-t. Maka didapat hasil yang menunjukkan $t_{hitung} = 3,839 > t_{0,95(58)} = 1,167$ dengan demikian tolak hipotesis H_0 yang menyatakan tidak ada pengaruh latihan *push up* terhadap kekuatan jari-jari tangan pada siswi putra kelas X SMK Negeri 2 Kayuagung. Terima Hipotesis (H_a) yang menyatakan ada pengaruh latihan *push up* terhadap kekuatan jari-jari tangan pada siswa putra kelas X SMK Negeri 2 Kayuagung.

Kata-kata kunci: Pengaruh latihan, Push up, Kekuatan jari-jari tangan



BAB I

PENDAHULUAN



1.1 Latar Belakang Masalah

Kekuatan jari-jari tangan diperlukan untuk melakukan berbagai pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari. Banyak cabang olahraga yang membutuhkan kekuatan jari-jari tangan, antara lain: shooting bola basket, passing atas bola voli, panahan, angkat besi, memegang bola pada penjaga gawang dan lempar lembing.

Fok (1933) menyatakan kekuatan sebagai kelompok otot yang dapat dipergunakan untuk mendapat suatu beban pada suatu usaha yang maksimal. Sedangkan Annario (1976) menyatakan kekuatan adalah kekuatan otot sebagai jumlah maksimum dan penggunaan *force* oleh otot atau sekelompok otot. Kekuatan adalah kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan. Kekuatan merupakan daya penggerak, dan pencegah cedera. Selain itu kekuatan memainkan peranan penting dalam melakukan komponen fisik yang lain misalnya power, kelincahan, dan kecepatan (Ismaryati, 2008)

Kekuatan jari-jari tangan merupakan kemampuan jari-jari tangan untuk menahan atau menerima beban selama aktivitas berlangsung. Karena pentingnya kekuatan jari-jari tangan dalam banyak cabang olahraga maka perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan kekuatan jari-jari tangan tersebut. Sehubungan dengan

pelaksanaan latihan harus diingat bahwa latihan itu haruslah senantiasa dilakukan melewati stimulasi dan bahkan hampir maksimal disertai beban kian hari kian bertambah berat. Prinsip ini disebut "*over load principle*". Prinsip ini adalah prinsip yang terpenting dalam *training* (latihan), meskipun latihan dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang, dan meski dilakukan secara sistematis sekalipun, akan tetapi tidak dibarengi dengan penambahan beban, maka prestasi tidak akan meningkat (Harsono, 1988).

Berdasarkan pengamatan saya Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI) termasuk kabupaten yang paling dekat dengan ibukota provinsi Sumatera Selatan yaitu kota Palembang, namun prestasi atletnya khususnya pelajar belum begitu memuaskan ditingkat provinsi maupun Nasional hal ini dapat kita lihat dari hasil kejuaraan pelajar di Palembang seperti: kejuaraan tingkat SD, SMP, SMA maupun POPDA. Pada beberapa cabang olahraga belum menunjukkan prestasi yang memuaskan terutama pada cabang-cabang yang membutuhkan kekuatan jari-jari tangan. Atas dasar itulah peneliti tertarik membuat suatu bentuk metode latihan untuk meningkatkan kekuatan jari-jari tangan dengan *push-up*. Untuk itu penulis mencoba membuat penelitian dengan judul **"PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEKUATAN JARI-JARI TANGAN PADA SISWA PUTRA KELAS X SMK NEGERI 2 KAYUAGUNG "**

1.2 Batasan Masalah

Untuk memudahkan pelaksanaan penelitian, maka penulis perlu membatasi masalah agar permasalahan pada penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan yang diharapkan, adapun masalah yang akan diteliti adalah “Pengaruh latihan *push up* terhadap kekuatan jari-jari tangan pada siswa putra kelas X SMK Negeri 2 Kayuagung.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah adalah adakah pengaruh latihan *push-up* terhadap kekuatan jari-jari tangan pada siswa putera kelas X SMK Negeri 2 Kayuagung ?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah :

- a. Untuk mengetahui kekuatan jari-jari tangan siswa putera kelas X SMK Negeri 2 Kayuagung.
- b. Untuk mengetahui pengaruh latihan *push-up* terhadap kekuatan jari-jari tangan pada siswa putera kelas X SMK Negeri 2 Kayuagung.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah :

- a. Sebagai syarat untuk menyelesaikan studi dan mendapatkan gelar sarjana bagi peneliti.
- b. Bagi para pendidik, pelatih, dan Pembina olahraga sebagai dasar bagi proses penetapan program untuk mengajar dan melatih.
- c. Bahan acuan bagi para peneliti lain apabila melakukan penelitian sejenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2006. *Ilmu Kesehatan Olahraga*
- Ahmad, Maskur. 2007. *Kinesologi Olahraga*.
- Annario, A. A. 1976. *Development Conditioning For Women and Men*. St. Louis: THE C.V Mosby Company
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bompa, Tudor O. 1986. *Theory and Methodology Of Training. The Key To Athletic Performance*. Dubuque, Kendal/Hunt Publishing
- Dwijowinoto, Kasiyo. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepeleatihan*. Semarang: IKIP Semarang
- Fox, E. L. 1993. *The Physiological Basis Of Physical Education and Athletic*. Philadelphia : Saunders College Publishing.
- Harsono. 1986. *Ilmu Coaching*. Jakarta : Pusat Ilmu Olahraga KONI Pusat
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Universitas Sebelas Maret : Semarang.
- Kosasih, Engkos. 1983. *Olahraga, Tehnik dan Program Latihan*. Semarang: Akadumika Fressindo.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Erlangga.
- PB. PASI. 1993. *Pengenalan pada teori Pelatihan*. Jakarta: PASI
- Pearce, Evelyn C. *Anatomis dan Fisiologis Untuk Para Medis*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.

- Sajoto, 1955. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang :
Dahara Prize
- Snell, Richard S. 2006. *Anatomi Klinik*. Jakarta : Buku Kedokteran
- Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. 2005. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukarman R. 1986. *Dasar Olahraga untuk Pembina Pelatih dan Atlit*. Jakarta: Inti Idayu
Press
- Sukendro. 2007. *Sumbangan Kekuatan Otot Lengan, Otot Perut dan Otot Tungkai Terhadap
Ketepatan Melakukan Smash Bola Voli*, Skripsi.
- Sumasardjuno, Sadoso.1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT. Pustaka
Karya Grafika Utama
- Zainuddin, Muhammad. 1988. *Metodologi Penelitian*. Surabaya : Universitas Erlangga.