

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP
PENINGKATAN HASIL TOLAK PELURU TANPA
AWALAN PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP
YAYASAN PEMBINA SEKOLAH (YPS) PRABUMULIH**

Skripsi Oleh

CECEP MEDYANTO

06071006033

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2012

796.07
Cec
P
2012.

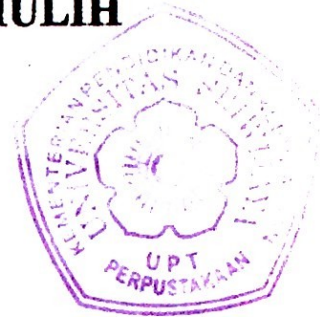
**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP
PENINGKATAN HASIL TOLAK PELURU TANPA
AWALAN PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP
YAYASAN PEMBINA SEKOLAH (YPS) PRABUMULIH**

Skripsi Oleh

CECEP MEDYANTO

06071006033

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2012

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP
PENINGKATAN HASIL TOLAK PELURU TANPA
AWALAN PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP
YAYASAN PEMBINA SEKOLAH (YPS) PRABUMULIH**

Skripsi oleh

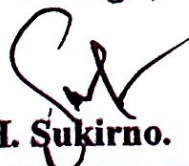
CECEP MEDYANTO

06071006033

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui,

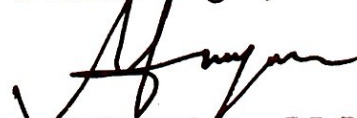
Pembimbing I,



Dr. H. Sukirno.

Nip 195508101983031005

Pembimbing II,



Dra. Marsiyem, M. Kes.

Nip 195312121982032001

Disahkan,

Ketua Program Studi Pejaskes



Drs. Waluyo, M. Pd.

Nip 195601241984031001

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa
Tanggal : 24 April 2012

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. H. Sukirno.




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



3. Anggota : Prof. dr. Hj. Fauziah N.K., Sp. RM. MPH.



4. Anggota : Drs. Waluyo, M. Pd.



5. Anggota : Drs. Muhaimin.



Indralaya, 10 Mei 2012
Diketahui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd.
Nip 195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Nama : Cecep Medyanto
NIM : 06071006033
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Peningkatan Hasil Tolak Peluru Tanpa Awalan Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Yayasan Pembina Sekolah (YPS) Prabumulih

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data informasi, intepretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah 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 akademih baik di Universitas Sriwijaya maupun perguruan tinggi lain.

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

Inderalaya, Mei 2012



Cecep Medyanto

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

- Kedua orang tuaku tercinta, ayahku (Kisti) dan ibuku (Rohaya) yang selalu mendo'akan dan mengharapkan keberhasilan ku. Terima kasih atas do'a dan kasih sayang yang ayahanda dan ibunda berikan kepada ku.
- Saudara-saudaraku, kakakku (Agustya Adi Chandra dan Benny Ferdinand) yang selalu membantuku dalam penyelesaian skripsi ini.
- Mamang-mamangku (Alfani, Inawan, Afriadi, Suhairi, Syaiful) yang selalu memberikan bantuan serta doanya.
- Sepupu-sepupuku (Sri ul nurrah, Szpty, Novri, Mariska, Amel, Diyola, Anzah, Farid, Abi, Egi, Melissa, Sami).
- Teman-teman Penjaskes Unsri khususnya Jazz 07.
- Adikku Annisa Pratiwi, Zakiyah, Memey, Baina, Mutia Fahrina yang tak henti-hentinya selalu memberikan semangat kepadaku.
- Semua guru serta dosen yang telah berjasa dalam mendidik dan membagikan ilmu kepadaku dengan tulus.
- Seluruh adik tingkat Penjaskes angkatan 2008 - 2012.
- Almamaterku.

Motto

" Berkatalah pada diri sendiri: Saya pasti jadi pemenang walaupun tidak menjadi nomor satu, Saya pasti dapat juara dua. Jika kesempatan itu tidak ada setidaknya Saya juara buat diri sendiri, karena telah melakukan yang terbaik semampu Saya"

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 Drs. Subali S.Pd selaku Kepala SMP YPS Prabumulih.
4. Bapak Wagiran, selaku guru mata pelajaran olahraga.
5. Bapak Dr. H. Sukirno dan Ibu Dra. Marsiyem, M. Kes sebagai pembimbing.
6. Bapak Drs. Waluyo, M. Pd, Bapak Drs. Muhaimin, Ibu Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah Nuraini Kurdi, Sp. RM. MPH selaku penguji.
7. Bapak Kating Saryan selaku TU Penjaskes Unsri Indralaya.
8. Siswa Putra kelas VIII SMP YPS Prabumulih tahun ajaran 2011/2012.
9. Teman seperjuangan Arif. H, Andrianto(merry), Rendi Pramono, yang telah membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian di SMP YPS Prabumulih. Juli Trianto, Dhony yang telah banyak membantu dalam bimbingan

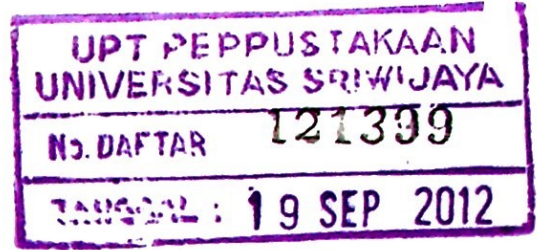
menyelesaikan skripsi ini. Serta Febri, Jefri, Fitri, Maulana, Lizonsya, Fhaizal, David, Aswar, Rendi, Saad, Anz, Maizan, Gunadi, Ridho, Theo, Angga, Bambang, Indra, Indro, Arif.S, Andri.N, Alvin, Soga, Ferry, Fatan, Hendri, Deni, Juliawan, Bayu, Solehan, Amrius, Mirza, Hendi, Ari, Rian, Rini, Dwi, Happy, Eta, Asro, Hikma, dan Qika yang selalu menjadi bagian perjalanan penjaskes'07.

10. Teman sepermainan, Marsella Alverina (rivalnya yek), Septi Irianti (teman sepermainan bis), Yuliana (yuli ariefin), Ayu diah widowaty (simanis penggemar ozil), Sri kurniati (ratu galau), Marta apriana susan, devi, Anca yang selalu memberikan semangat dan doa kepadaku.
11. Ayu cucen, Ayu cik, Jeng Yudis, Tiya, A' Arik, trimakasih atas doanya.
12. Ika andrini yang telah banyak membantu.
13. Adikku Dina Yuliana, Ayu, Darma, Nanda, Anggi, Ayes, Gia, Ryan, Adi, Ulit, Rika, Indah, Dewi, dan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu triakasih atas bantuan dan doa kalian.
14. Bapak Fendy, Ibu Septi beserta Abim yang telah mendoakanku.
15. Seluruh mahasiswa penjaskes Indralaya (Angkatan 2004, 2005, 2006, 2008, 2009, 2010, 2011, dan 2012).

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

Penulis

CM



DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Rumusan Masalah.....	3
1.4 Batasan Masalah.....	3
1.5 Tujuan Penelitian.....	3
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Hakikat Atletik.....	5
2.2 Nomor-Nomor Pada Cabang Olahraga Atletik.....	5
2.2.1 Cabang Lintasan (<i>Track</i>).....	6
2.2.2 Cabang Lapangan (<i>field</i>).....	6
2.3 Tolak Peluru.....	7
2.3.1 Gambar Lapangan Tolak Peluru.....	8
2.3.2 Teknik Tolak Peluru Tanpa Awalan.....	9
2.3.3 Peraturan Tolak Peluru.....	10
2.4 Pengertian <i>Push Up</i>	11
2.4.1 Pelaksanaan Latihan <i>Push Up</i>	12
2.4.2 Gambar Pelaksanaan Latihan <i>Push Up</i>	12
2.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Jauhnya Tolakan.....	13
2.5.1 <i>Power</i>	13
2.5.2 Kekuatan.....	13
2.5.3 Kecepatan.....	14
2.6 Latihan.....	14
2.7 Prinsip Latihan.....	15
2.8 Otot-Otot Yang Digunakan Dalam Tolak Peluru dan <i>Push Up</i>	18
2.9 Tujuan Latihan.....	19
2.10 Hipotesis.....	20
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Variabel Penelitian.....	21
3.2 Definisi Operasional Variabel.....	21
3.3 Polulasi dan Sampel.....	21
3.3.1 Polulasi.....	21
3.3.2 Sampel.....	22
3.3.3 Teknik Sampling.....	22

3.4 Tempat Penelitian.....	23
3.5 Rancangan Penelitian.....	23
3.6 Program Latihan.....	24
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.8 Teknik Analisis Data.....	25
3.8.1 Uji Normalitas.....	25
3.8.2 Uji Homogenitas.....	27
3.8.3 Uji Hipotesis.....	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	29
4.1.1 Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	29
4.1.2 Deskripsi Data Hasil Tes.....	29
4.1.2.1 Deskripsi Data Hasil Tes Kelompok Kontrol.....	29
4.1.2.2 Deskripsi Data Hasil Tes Kelompok Eksperimen.....	31
4.1.3 Analisis Data.....	33
4.1.4 Uji Normalitas Data.....	35
4.1.5 Uji Homogenitas.....	35
4.1.6 Pengujian Hipotesis.....	35
4.2 Pembahasan.....	36
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	39
5.2 Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Tolak Peluru.....	8
Gambar 2. Tolak Peluru Tanpa Awalan.....	10
Gambar 3. Pelaksanaan Latihan <i>Push Up</i>	12
Gambar 4. Otot-Otot Lengan.....	19
Gambar 5. Rancangan Penelitian.....	23
Gambar 6. Histogram Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	30
Gambar 7. Histogram Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	31
Gambar 8. Histogram Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	32
Gambar 9. Histogram Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	33
Gambar 10 & 11. Siswa Sedang Melakukan Pemanasan.....	47
Gambar 12 & 13. Siswa Melakukan Tolak Untuk Pengambilan Data.....	48
Gambar 14. Siswa Sedang Melakukan Tolak Peluru.....	49
Gambar 15. Melakukan Pengukuran Hasil Tolakan.....	49
Gambar 16 & 17. Kelompok Eksperimen Melaksanakan <i>Push Up</i>	50

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Pengelompokan Sampel Berdasarkan Peringkat Hasil Tes.....	22
Tabel 2. <i>Mean</i> Data Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> dari kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	33
Tabel 3. Uji Normalitas, Homogenitas, dan Hipotesis Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	34
Tabel 4. Rancangan Latihan.....	51
Tabel 5. Data Hasil <i>Pretest</i> Tolak Peluru Tanpa Awalan.....	55
Tabel 6. Pengelompokan Sampel dengan Sistem <i>Ordinal Pairing</i>	56
Tabel 7. Data Hasil <i>posttest</i> Kemampuan Tolak Peluru Kelompok Eksperimen.....	57
Tabel 8. Data Hasil <i>Posttest</i> Kemampuan Tolak Peluru Kelompok Kontrol.....	58
Tabel 9. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	59
Tabel 10. Tabel Interval dari data <i>pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	60
Tabel 11. Tabel Interval dari Data <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	62
Tabel 12. Tabel Interval dari data <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	64
Tabel 13. Tabel Interval dari Data <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	66
Tabel 14. Perhitungan Uji Homogenitas.....	68
Tabel 15. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	70
Tabel 16. Harga Kritik Chi Kuadrat.....	72
Tabel 17. Distribusi <i>t</i>	73

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Riwayat Hidup.....	42
Lampiran 2. Rencana Usul Judul.....	43
Lampiran 3. SK Pembimbing.....	44
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	45
Lampiran 5. Surat Penelitian dari Dinas Pendidikan Prabumulih.....	46
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	47
Lampiran 7. Rancangan Latihan.....	51
Lampiran 8. Surat Keterangan Penelitian dari SMP YPS Prabumulih.....	54
Lampiran 9. Data Hasil <i>Pretest</i>	55
Lampiran 10. Sistem <i>Ordinal Pairing</i>	56
Lampiran 11. Data Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	57
Lampiran 12. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	59
Lampiran 13. Uji Normalitas Data <i>Pretest</i>	60
Lampiran 14. Uji Normalitas Data <i>Posttest</i>	64
Lampiran 15. Uji Homogenitas.....	68
Lampiran 16. Uji Hipotesis.....	70
Lampiran 17. Harga Kritik Chi Kuadrat.....	72
Lampiran 18. Tabel Distribusi <i>t</i>	73
Lampiran 19. Surat Penggantian Pembimbing.....	74
Lampiran 20. Kartu Bimbingan.....	75

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *push up* terhadap peningkatan hasil tolak peluru tanpa awalan pada siswa putra kelas VIII SMP YPS Prabumulih. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan *pretest-posttest randomized control group design* dengan variabel bebas latihan *push up*, variabel terikat jauhnya hasil tolakan dalam melakukan tolak peluru, dan variabel kendali jenis kelamin menggunakan siswa putra. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII yang berjumlah 44 siswa yang dipilih dengan teknik *Sampling jenuh* dan untuk 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 $t_{hitung} = 4,505565221$ dan $t_{tabel} = 1,679$, apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil perhitungan $t_{hitung} = 4,505565221 > t_{tabel} = 1,679$ dengan demikian H_a yang diajukan dapat diterima kebenarannya, bahwa latihan *push up* berpengaruh terhadap peningkatan hasil tolak peluru tanpa awalan pada siswa putra kelas VIII SMP YPS Prabumulih.

Kata kunci: Kemampuan Tolak peluru, latihan *push up*.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua yang dilakukan oleh manusia dari zaman Yunani Kuno sampai dewasa ini. Gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik adalah gerakan-gerakan yang dilakukan oleh manusia didalam hidup dan kehidupannya sehari-hari. Oleh karena itu berdasarkan atas sejarah, atletik adalah sebagai *ibu* dari semua cabang olahraga "*Mother of Sport*" (Aip Syarifuddin & Muhadi, 1992:59).

Menjelang tahun 1930-an pemerintah Hindia Belanda mulai membawa masuk dan memperkenalkan cabang olahraga atletik dimasyarakat Indonesia melalui jalur pendidikan atau sekolah (Sukirno, 2012:11). Jadi olahraga atletik di Indonesia telah dikenal sejak zaman penjajahan Belanda, namun hanya terbatas para pelajar yang berada dikota-kota besar saja. Oleh karena itu, sampai saat ini masih banyak para pelajar yang kurang menyenangi program pelajaran atletik. Mungkin mereka belum menyadari bahwa atletik merupakan dasar untuk melakukan bentuk-bentuk gerakan yang terdapat didalam cabang olahraga yang lainnya.

Cabang olahraga atletik tentu tidak lepas dari penggabungan beberapa macam olahraga yang dikelompokkan menjadi empat nomor, yaitu nomor lari, jalan, lempar dan lompat. Keempat nomor perlombaan ini memiliki cabangnya masing-masing. Salah satu cabang atletik pada nomor lempar adalah tolak peluru. Tujuan dari tolak peluru adalah untuk mencapai jarak tolakan yang sejauh-jauhnya (Yudha M. Saputra, 2001:73).

Olahraga atletik nomor tolak peluru merupakan olahraga yang dilakukan oleh perorangan dan bergelut dengan bola besi serta memiliki tingkat kecelakaan yang tinggi. Oleh karena itu latihan tolak peluru untuk seorang pemula lebih baik dimulai dari gerakan dasar menolak, yaitu dengan latihan menolak peluru dari posisi berdiri menghadap ke arah lemparan atau menolak tanpa awalan. Untuk 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 (Dalam Skripsi Ekmar Sumantri, 2009: 01).

Berkaitan dengan upaya untuk mendukung peningkatan hasil kemampuan tolak peluru, maka diperlukan suatu latihan yang terprogram. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal tersebut maka diperlukan adanya latihan-latihan khusus sesuai dengan kebutuhannya seperti latihan beban. Latihan beban tersendiri mencakup segala bentuk latihan melawan tahanan; misalnya barbel, peralatan latihan beban, dan sepatu beban. Dalam latihan beban tidak harus menggunakan barbel, tetapi dapat juga menggunakan beban tubuh sendiri. Bentuk latihan yang dimaksud adalah latihan *push up*. Latihan *push up* ini bertujuan untuk menguatkan otot lengan dan bahu dengan posisi menghadap kebawah (telungkup) kemudian menaikkan dan menurunkan tubuh dengan menggunakan lengan.

Berdasarkan hasil observasi yang telah peneliti lakukan di SMP Yayasan Pembina Sekolah (YPS) Prabumulih menunjukkan bahwa siswa-siswanya dalam melakukan olahraga tolak peluru masih dikatakan lemah karena data awal yang saya peroleh menunjukkan bahwa tolakkan terjauh diraih oleh M.Subarkah dengan hasil tolakkan sejauh 7,18 m dan tolakkan terdekat diraih oleh Rajik dengan hasil tolakkan sejauh 3,60 m dengan rata-rata hasil tolakkan mereka 5.5 m. Padahal disekolah ini sarana dan prasarana untuk cabang olahraga tolak peluru sudah cukup dipenuhi seperti peluru, lapangan, meteran, dan lain-lain tetapi pada kenyataannya siswa disana masih dikatakan sangat lemah dalam cabang olahraga tolak peluru. Padahal untuk meningkatkan hasil tolakkan dalam olahraga tolak peluru bisa dilakukan latihan-latihan khusus sebelum proses pembelajaran salah satunya dengan latihan *push up* adalah latihan yang bertujuan untuk menguatkan otot lengan dan bahu. Kemudian sehubungan dengan itu, prestasi tinggi hanya dapat dicapai apabila ditemukannya atlet berbakat, diberi perlakuan intensif dan benar, serta dilaksanakan dengan pendekatan multidisiplin ilmu (Sukirno, 2011:11).

1.2. Identifikasi Masalah

Kemampuan tolak peluru siswa putra kelas VIII SMP YPS Prabumulih masih kurang, dikarenakan:

1. Karena kurangnya latihan di sekolah ini.
2. Kurangnya kemampuan otot lengan siswa.

1.3. Batasan Masalah

Penelitian ini hanya terbatas untuk melihat pengaruh latihan *push up* terhadap peningkatan hasil tolak peluru tanpa awalan pada siswa putra kelas VIII SMP YPS Prabumulih. Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan yang diharapkan.

1.4. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah Terdapat pengaruh latihan *push up* terhadap peningkatan hasil tolak peluru tanpa awalan pada siswa putra kelas VIII SMP YPS Prabumulih ?
2. Apakah ada peningkatan hasil tolak peluru tanpa awalan pada siswa putra kelas VIII SMP YPS Prabumulih?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah latihan *push up* dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan tolakan peluru tanpa awalan.
2. Untuk membuktikan adanya pengaruh latihan *push up* terhadap peningkatan hasil tolak peluru tanpa awalan pada siswa putra kelas VIII SMP YPS Prabumulih.

1.6. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagi para peneliti lain, dapat dijadikan sebagai bahan acuan apabila melakukan penelitian yang sejenis.
2. Bagi para pendidik, pelatih, dan pembina olahraga sebagai dasar bagi proses penetapan program untuk mengajar atau melatih.
3. Bagi peneliti, penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *push up* terhadap peningkatan hasil tolak peluru tanpa awalan pada siswa putra kelas VIII SMP YPS Prabumulih.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arismunandar, Wiranto. 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Depdikbud
- Bompa, T.O. 1986. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuque, Kendal/Hunt Publishing.
- Fitriana, Rini. 2008. *Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Peningkatan Hasil Tolak Peluru Tanpa Awalan Siswa Putra SMA Negeri 15 Palembang*. Skripsi. Indralaya: FKIP Universitas Sriwijaya.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen.
- [Http://www.google.co.id/imgres?q=gambar+otot-otot+biceps+dan+triceps&um](http://www.google.co.id/imgres?q=gambar+otot-otot+biceps+dan+triceps&um)
- [Http://en.wikipedia.org/wiki/File:Push_up_%28PSF%29.png](http://en.wikipedia.org/wiki/File:Push_up_%28PSF%29.png). Diakses Tanggal 31 Oktober 2011.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Moeslim, M. 2006. *Evaluasi Program dan Hasil Pelatihan*. Semarang: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen.
- Saputra, Yudha M. 2001. *Dasar-Dasar Ketrampilan Atletik. Pendekatan Bermain Untuk SLTP*. Jakarta Pusat: Depdiknas/Direktorat Jendral Olahraga.
- Sudijono, Anas. 2010. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sukirno, 2012. *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Sukirno, 2011. *Psikologi Olahraga dan Keplatihan. Panduan Praktis Pelatih Profesional*. Palembang: CV Dramata Kreasi Media.
- Sumantri, Ekmar. 2009. *Pengaruh Latihan Angkat Dumbell Terhadap Peningkatan Kemampuan Tolak Peluru Gaya Orthodox Pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negri 1 Unggulan Indralaya Utara*. Skripsi. Indralaya: FKIP Universitas Sriwijaya.
- Syarifuddin, Aip dan Muhadi. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Yudiana, Yuyun., Herman Subarja, dan Tite Juliantine. 2008. *Dasar-Dasar Keplatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Zainuddin, Muhammad. 1988. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya: Erlangga.