



Pengaruh latihan push-up terhadap prestasi tolak peluru gaya ortodoks pada siswa putra di kota malang

Yani Sulis Tyoningsih^{1*}, Nur Khozanah Ilmah¹, Farizha Irmawati¹

¹ Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Ilmu Eksakta dan Keolahragaan, Ikip Budi Utomo, Malang

*Corresponding Author. Email: yanisulis001@gmail.com

Received: 22 Agustus 2023; Revised: 18 Januari 2024; Accepted: 20 Mei 2024

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pengaruh Latihan Push-Up Terhadap Prestasi Tolak Peluru Gaya ortodoks Pada Siswa Putra Di Kota Malang. Penelitian ini merupakan penelitian *One group Pre-Test Post-Test* kuantitatif eksperimen. Dengan *treatment* (Perlakuan) sebanyak 16 kali yang dimana dilakukan 2 kali dalam 1 minggu. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas 7 dan kelas 8 di MTs Al-Azhar sebanyak 30 siswa. Teknik pengambilan data yaitu tes tolak peluru gaya ortodoks. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis *paired sampel t-test* yang sebelumnya telah melalui tahap uji prasyarat data yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil penelitian diperoleh nilai *t* hitung yaitu -535 dengan nilai signifikansi 0,596. Data yang diperoleh mempunyai hasil yang lebih besar dari nilai signifikansi atau nilai *probability* (*p*) lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis ditolak, artinya tidak terdapat pengaruh yang bermakna latihan Push-Up terhadap prestasi tolak peluru gaya ortodoks pada siswa putra di Kota Malang

Kata Kunci: Tolak peluru, Push-up

Abstract: The aim of this research is to determine the effect of push-up training on orthodox style shot put performance among male students in Malang City. This research is a one group Pre-Test Post-Test quantitative experimental research. With treatment (treatment) 16 times which is carried out 2 times in 1 week. The sample in this study was 30 male students in grade 7 and grade 8 at MTs Al-Azhar. The data collection technique is the orthodox style shot put test. The data analysis technique used is paired sample t-test analysis which has previously gone through the data prerequisite test stages, namely the normality test and homogeneity test. The research results obtained a calculated *t* value of -535 with a significance value of 0.596. The data obtained has results that are greater than the significance value or probability (*p*) value greater than 0.05 ($p > 0.05$). Thus, it can be concluded that the hypothesis is rejected, meaning that there is no significant effect of Push-Up training on the orthodox style shot put performance of male students in Malang City.

Keywords: Shot Put, Push-up

How to Cite: Tyoningsih, Y. S., Ilmah, N. K., & Irmawati, F. (2024). Pengaruh latihan push-up terhadap prestasi tolak peluru gaya ortodoks pada siswa putra di kota malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(1), 1-9. <http://dx.doi.org/10.21831/jpji.v20i1.65289>



PENDAHULUAN

Olahraga saat ini bisa dikatakan sebagai suatu aktivitas yang sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan manusia, tidak memandang batasan usia, anak-anak serta orang-orang yang sudah memasuki usia lanjut pun menjadikan olahraga sebagai salah satu bentuk kegiatan untuk meningkatkan kesehatannya. Aktivitas olahraga ini juga telah masuk dalam dunia pendidikan sebagai salah satu media dalam ranah pendidikan untuk memajukan individu dan tentunya untuk memajukan eksistensi bangsa dan negara. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Taqwim et al., 2020) Ia menyebutkan dalam pembelajaran yang berbasis sekolah, khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani penekanan yang lebih diutamakan yaitu pada ranah sikap, pengetahuan serta keterampilan. Maka, sangat wajar jika pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari kurikulum pendidikan tahun 2013, sehingga perannya dalam mencapai tujuan pendidikan nasional juga sangat penting. Tujuan pendidikan jasmani bisa dikatakan sebagai bagian yang sangat diperlukan untuk meningkatkan kinerja dengan mengajak masyarakat bergerak membangun serta menjaga

 <http://dx.doi.org/10.21831/jpji.v20i1.65289>

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



kesehatan tubuhnya. Peran dalam pendidikan jasmani tidak hanya berfokus terhadap badan saja melainkan lebih luas dari pada itu, hal tersebut didukung oleh teori yang menyatakan bahwa didalam pendidikan jasmani harus mengetahui peran khusus dalam meningkatkan standart akademik serta memperkenalkan hidup sehat (Wahyu Cirana et al., 2021). Kesehatan yang dimaksudkan antara lain yaitu keadaan sehat, baik mencakup secara fisik, mental, spiritual serta sosial yang memungkinkan seseorang mampu hidup lebih produktif dan seimbang secara sosial dan ekonomi (Darmawan, 2017).

Ditinjau dari ranah pembelajaran, program pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan ini tidak terdapat pembeda dengan program pendidikan yang lainnya karena selaras untuk mengembangkan tiga ranah utama yaitu kognitif, afektif dan psikomotorik (Coefficient, 2020). Namun terdapat beberapa ciri yang dapat membedakan pendidikan jasmani dengan program pendidikan lainnya yaitu dalam ranah pendidikan jasmani pengembangan pada area psikomotor, yang pada umumnya terkait dengan pengembangan keterampilan gerak dan kebugaran fisik pada anak (Lengkana & Sofa, 2017). Dalam konteks sistem pendidikan nasional pendidikan jasmani yaitu kegiatan jasmani yang terstruktur yang bertujuan untuk mengembangkan serta meningkatkan pengembangan kognitif, perspektual serta emosional individu (Melyza & Aguss, 2021). Mengembangkan kebugaran fisik serta berfungsi menormalkan system tubuh untuk hidup lebih aktif pada lingkungan (Bangun, 2016). Tujuan pendidikan jasmani selaras dengan tujuan pendidikan pada umumnya yaitu mewujudkan berbagai potensi yang ada pada diri manusia (Widya et al., 2019). Pendidikan jasmani memiliki makna yang lebih luas guna mencapai tujuan pendidikan serta memberikan dampak yang lebih positif bagi kehidupan individu (Lengkana & Sofa, 2017). Tujuan pendidikan jasmani diklasifikasikan menjadi tiga domain psikomotor, kognitif, dan afektif (Mustafa, 2021).

Prestasi yang diperoleh siswa paska berhasil menyelesaikan serangkaian kegiatan pembelajaran serta pengimplementasian secara langsung tujuan pembelajaran adalah hasil final pada akhir pembelajaran (Marpaung, 2015). Prestasi belajar tersebut pastinya tidak akan terlepas dari hasil interaksi antara guru dan siswa selama proses pembelajaran tersebut berlangsung. Menurut (Nurrita, 2018) setelah siswa mengikuti proses pembelajaran, prestasi yaitu hasil berupa penilaian yang mengukur pengetahuan, sikap serta keterampilan beserta perubahan prilakunya. Langkah selanjutnya yaitu bertujuan untuk meningkatkan prestasi siswa pada salah satu mata pelajaran atletik yang meliputi lari, lempar lembing, tolak peluru, jalan cepat dan lompat jauh. Maka dari itu, dengan melakukan gerakan push-up yang bertujuan untuk menguatkan otot bahu sangatlah penting.

Cabang olahraga atletik adalah cabang olahraga tertua dan sering disebut sebagai *mother of sport* (Dwi Cahyo et al., 2023). Sesuai dengan keputusan menteri pendidikan dan kebudayaan Nomor 1, pemerintah telah menetapkan atletik sebagai salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang wajib diajarkan disemua jenjang (Cibro et al., 2023). Setiap ketangkasan yang di timbulkan dari cabang olahraga atletik seperti lari, lompat, jalan dan lempar merupakan gerak atau tindakan alamiah dari tubuh manusia sejak lahir (Hasil et al., 2014).

Cabang olahraga atletik memiliki salah satu nomor didalamnya yaitu tolak peluru yang mana masuk nomor lempar pada cabang olahraga atletik tersebut. Gerakan yang dilakukan saat melakukan olahraga tolak peluru yaitu peluru di tolakkan dari bahu dengan menggunakan satu tangan dan tidak boleh melemparnya (Brien, 2023). Menurut (Hendra & Hariyadi, 2020) peluru putra senior memiliki berat 7,25 kg sedangkan putri senior dengan berat kg. Untuk jenjang SMP putra dengan berat 5 kg dan putri 3 kg (Bareng & Jombang, 2018). Bola besi atau tolak peluru harus di dorong sejauh mungkin oleh siswa. Dalam olahraga tolak peluru ini alat utama yang terpenting adalah peluru yang dimana berbentuk bulat, mirip dengan bola namun berdiameter lebih kecil.

Kekuatan sangat diperlukan dalam olahraga tolak peluru ini. Pada dasarnya, olahraga tolak peluru ini membutuhkan kekuatan yang cukup besar terutama pada otot bahu untuk menghasilkan tolakan yang cukup besar (Siswa et al., 2020) Push-up, Sit-Up, dan angkat beban, serta latihan untuk membangun kekuatan lengan, bahu, dan perut, adalah beberapa latihan yang dapat membantu membangun kekuatan terutama untuk otot lengan. Berdasarkan uraian di atas, maka disusunlah penelitian dengan judul "Pengaruh latihan push-up terhadap prestasi tolak peluru gaya ortodoks pada siswa putra di kota Malang."

METODE

Prosedur Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu eksperimen kuantitatif. Dalam buku yang dituliskan Sugiyono (2019) menyebutkan metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian berdasarkan positivisme yang digunakan untuk mempelajari populasi atau sampel tertentu. Hal tersebut melibatkan pengumpulan data dengan instrumen penelitian dan menggunakan analisis data kuantitatif atau statistik untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Arifin et al., n.d.). Menggunakan penelitian eksperimen semu dengan desain *one group pre-test post-test* dengan menggunakan desain ini semua sampel akan mendapatkan perlakuan yang sama setelah tes awal. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra di MTs Al-Azhar kota Malang kelas 7 dan kelas 8 dengan jumlah 32 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* yang mana sampel akan di ambil secara acak dengan menggunakan perhitungan rumus *Isaac dan Micheal* (Sugiyono, 2016) dan diperoleh sampel sejumlah 30 sampel siswa putra. Adapun proses penelitian eksperimen kuantitatif sebagai berikut :

$$X_1 - X - X_2$$

Gambar 1. Proses penelitian eksperimen (Sugiyono, 2019)

Keterangan :

X_1 = *Pre-Test* (Tes awal)

X = *Treatmen* (Perlakuan)

X_2 = *Post-Test* (Tes akhir)

Teknik Analisis Data

1. Uji prasyarat analisis

a. Uji normalitas data

Uji normalitas data dilakukan dengan tujuan untuk melihat apakah data yang akan dianalisis berdistribusi normal ataupun tidak (Sari et al., 2017). Dengan menggunakan SPSS 26 dan menggunakan *Kolmogorov-smirnov* test yang digunakan untuk menguji apakah sebaran data yang digunakan normal. Kriteria pengujian sebagai berikut :

- 1 Jika nilai signifikansi (sig) di bawah 0.05 maka data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
- 2 Jika nilai signifikansi (sig) di atas 0.05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan di uji dengan normal baku, berarti data tersebut berdistribusi normal

b. Uji homogenitas data

Uji homogenitas data bertujuan untuk melihat apakah data yang akan di analisis bersifat homogen atau sejenis (Usmadi, 2020). Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan SPSS 26 serta menggunakan Uji *levena statistic*.

2. Uji hipotesis

Uji hipotesis menggunakan metode pengujian analisis *dependen sampel T-test* dengan menggunakan *Paired Sampel T-test*, yang dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan rata-rata nilai signifikansi dan kriteria dasar untuk memutuskan layak atau tidaknya menguji hipotesis (Study & Hardness, 2017). Dengan menggunakan kriteria antara lain :

- a. Jika nilai sig (2-tailed) < 0,05 maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil awal dan hasil akhir. Ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel
- b. Jika nilai sig (2-tailed) > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil awal dan hasil akhir. Ini menunjukkan tidak terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen yang mana bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan push-up terhadap prestasi tolak peluru gaya ortodoks pada siswa putra di kota Malang. Untuk mengetahui pengaruh latihan push-up terhadap prestasi tolak peluru tersebut maka, peneliti menggunakan metode eksperimen dengan sampel siswa putra di MTs Al-Azar sejumlah 30 siswa yang terdiri dari kelas 7 dan 8. Tes tolak peluru gaya ortodoks digunakan sebagai *pre-test* atau tes awal dan sampel mendapat *treatment* atau perlakuan sebanyak 16 kali berupa latihan push-up serta tahap akhir sampel akan di melakukan kembali tes akhir atau *post-test* yang dimana tes tolak peluru gaya ortodoks. Hasil perolehan data *pre-test* dan *post-test* dapat dideskripsikan menggunakan analisis statistic deskriptif sebagai berikut :

Tabel 1. Data statistic deskriptif

Descriptive Statistics					
	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
Pre_Test	30	5.05	7.76	6.2493	.81067
Post_Test	30	5.00	7.61	6.3663	.58783
Valid N (listwise)	30				

Berdasarkan tabel di atas diperoleh data bahwa hasil data *pre-test* dengan jumlah sampel sebanyak 30. Nilai minimum = 5.05, nilai maksimum = 7.76, nilai rata-rata (*Mean*) = 6.24 dan simpangan baku (*Std. deviasi*) = 0,81. Hasil data *post-test* dengan jumlah sampel sebanyak 30. Nilai minimum = 5.00, nilai maksimum = 7.61, nilai rata-rata (*Mean*) = 6.36 dan simpangan baku (*Std. deviasi*) = 0.58.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas Data

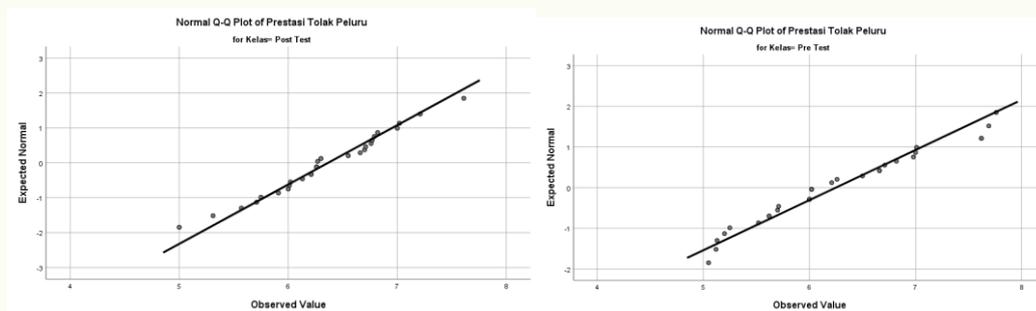
Pengujian normalitas data di ujikan pada masing-masing data yang terdapat dalam penelitian tersebut, yang mana terdiri dari data *pre-test* dan data *post-test* dengan menggunakan rumus *Kolmogorov Smirnov*. Dengan penentuan jika nilai *signifikansi* (*sig*) lebih besar dari 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas data dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

Tests of Normality							
	<i>Kelas</i>	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Prestasi Tolak	Pre Test	.145	30	.110	.944	30	.118
Peluru	Post Test	.112	30	.200*	.986	30	.950

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan data di atas, diperoleh bahwa semua data baik *pre-test* ataupun *post-test* memiliki nilai *signifikansi* (*sig*) atau nilai *probabilitas* lebih besar dari 0.05 ($p > 0.05$). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa semua variabel dalam penelitian berdistribusi normal. Dengan melihat hasil data tersebut, maka demikian statistic parametric dapat digunakan. Selain dapat dilihat dari hasil nilai *signifikansi* (*sig*) dalam uji normalitas ini, berdistribusi normal tidak nya data penelitian dapat dilihat dari sebaran titik-titik pada garis diagonal. Data garis diagonal untuk data *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 2. Hasil Sebaran Garis Diagonal

Menurut hasil uji homogenitas data dengan menggunakan sebaran titi-titik pada garis diagonal dapat disimpulkan lulus atau di terima. Titi-titik yang berada di sekitar garis diagonal serta searah dengan garis diagonal merupakan syarat keberhasilan (Penjualan, 2017). Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan dengan melihat sebaran titik pada garis diagonal maka data dalam penelitian berdistribusi normal serta mengikuti garis diagonal.

b. Uji Homogenitas Data

Pengujian homogenitas data bertujuan untuk melihat serta menemukan kesamaan varian atau apakah data berasal dari populasi yang sejenis atau homogen (Sianturi, 2022). *Levena Statistik* digunakan untuk menguji homogenitas data dari hasil data pre-test dan post-test dengan kriteria ketentuan di terima apa bila nilai $p > 0.05$. hasil uji homogenitas data dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Hasil uji Homogenitas Data

		Test of Homogeneity of Variances			
		<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
Prestasi	Based on Mean	3.872	1	58	.054
Tolak	Based on Median	2.725	1	58	.104
Peluru	Based on Median and with adjusted df	2.725	1	52.434	.105
	Based on trimmed mean	3.711	1	58	.059

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada tabel di atas, perolehan nilai *signifikansi* (sig) atau nilai *probabilitas* (p) lebih besar dari 0.05 ($p > 0.05$). Dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam penelitian ini data memiliki variansi yang seragam atau dapat dinyatakan data bersifat homogen.

2. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu “Terdapat pengaruh latihan push-up terhadap prestasi tolak peluru gaya ortodoks pada siswa putra di kota Malang”. Hipotesis dapat didefinisikan sebagai jawaban sementara yang akan diujikan kebenarannya melalui penelitian (Yam & Taufik, 2021). Apabila hasil olah data dari data pre-test dan post-test tersebut menunjukkan hasil yang berbeda dan serta terdapat perbedaan yang signifikan, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan push-up tersebut memberikan pengaruh terhadap prestasi tolak peluru gaya ortodoks pada siswa putra di kota Malang. Hasil olah data analisis dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis Data

		Paired Samples Test					t	df	Sig. (2-tailed)
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
			Lower	Upper					
Pair 1	Pre_Test - Post_Test	-.11700	1.19681	.21851	-.56389	.32989	-.535	29	.596

Berdasarkan pada tabel di atas, diperoleh bahwa semua data dalam penelitian mempunyai nilai *signifikansi* (sig) atau *probabilitas* (p) lebih besar dari 0.05 ($p > 0.05$). Dengan adanya data tersebut maka, dapat disimpulkan bahwa H_a di tolak dan H_0 di terima. Dengan kesimpulan bahwa hipotesisi dalam penelitian di tolak, artinya tidak terdapat pengaruh latihan push-up terhadap prestasi tolak peluru gaya ortodoks pada siswa putra di kota Malang.

Pembahasan

Penelitian dilakukan di MTs Al-Azhar yang tepatnya berada di kota Malang dengan sampel siswa putra kelas 7 dan kelas 8 sejumlah 30 siswa. Proses penelitian berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana pelaksanaan penelitian yang di rencanakan oleh peneliti. Dalam pelaksanaan penelitian ini peneliti ingin mengetahui pengaruh latihan push-up terhadap prestasi tolak peluru gaya ortodoks pada siswa putra di kota Malang.

Nilai *pre-test* dan *post-test* pada uji normalitas pada penelitian ini memiliki nilai *sig* (2 tailed) yaitu 0.110 dan $0.200 > 0.05$ (Nilai *sig* dari 2 data lebih besar 0.05) maka, dapat disimpulkan bahwa nilai *pre-test* dan nilai *post-test* berdistribusi normal. Hasil analisis prasyarat *pre-test* dan *post-test* dalam penelitian ini juga dapat di nyatakan homogen, karena kedua data tersebut memiliki nilai *signifikansi* (sig) $0.054 > 0.05$ dan dapat disimpulkan bahwa data penelitian *pre-test* dan *post-test* tersebut bersifat homogen.

Uji *paired sampel T-test* atau uji beda dilakukan untuk melihat skor prestasi belajar tolak peluru pada kedua sampel dalam penelitian tersebut. Uji *paired sampel T-test* dilakukan dengan menggunakan *independent sampel T-test* dengan bantuan SPSS 26. Uji *paired sampel T-test* ini dilakukan dengan melihat hasil probabilitas *sig* (2 tailed). Pada penelitian yang telah dilakukan di Mts Al-Azhar kota Malang ini dengan sampel sejumlah 30 siswa putra menunjukkan koefisien 0.596. Nilai probabilitas atau nilai *sig* ini menunjukkan bahwa lebih besar dari 0.05 ($0.569 > 0.05$). Maka, berdasarkan dengan data tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh latihan push-up terhadap prestasi tolak peluru gaya ortodoks pada siswa putra di kota Malang.

Berdasarkan dengan data yang telah di paparkan di atas yang mana data diambil dari pengamatan langsung dilapangan, dikarenakan kurangnya perlakuan (*treatment*) dan sangat kurangnya siswa dalam memahami terkait cabang olahraga atletik tolak peluru gaya ortodks ini. Tingkat kemalasan siswa bisa dikategorikan tinggi dan sangat kurang aktif untuk bertanya, siswa enggan mau mencoba dan tidak adanya kemauan berfikir kritis guna memecahkan suatu kendala yang dihadapinya. Pada dasarnya pendidikan jasmani mempunyai 23 nilai yang bersifat universal yang mana di tetapkan PBB tahun 2004 salah satunya yaitu *problem solving* dimana setiap olahraga umumnya membuat masalah yang dapat merangsang daya fikir kritis siswa agar mampu memecahkan setiap masalah yang dihadapinya (Unib, 2015). *Treatment* hanya mampu di lakukan sebanyak 2 kali latihan push-up dari jumlah total *treatment* yaitu 16 kali pertemuan, hal tersebut menjadikan hasil penelitian kurang maksimal. *Treatment* dilakukan selama 2 bulan berturut-turut yaitu bulan Maret – bulan Mei yang dimana bulan tersebut adalah bulan suci Ramadhan. Peraturan kegiatan belajar mengajar dari instansi yang peneliti adakan, pembelajaran khususnya PJOK hanya diperbolehkan dilakukan di dalam kelas tanpa adanya kegiatan atau KBM di luar kelas. Pada dasar dan konsepnya pembelajaran penjas (PJOK) harus di dominasi dengan gerakan fisik atau pemraktekkan langsung dilapangan dengan gerakan fisik dilaksanakan di ruangan terbuka

(Sembiring et al., 2022). Hal ini lah menjadi kendala yang peneliti jumpai saat diadakannya penelitian di lapangan. Selain itu, kegiatan di luar jam aktif sekolah juga dilarang dari pihak sekolah jadi penelitian harus dilakukan bersamaan saat di adakannya KBM di dalam jam pelajaran.

Berdasarkan dengan observasi dari permasalahan yang dihadapi oleh peneliti yaitu kurangnya pemberian latihan yang intensif pada sampel serta kurangnya pemahaman siswa khususnya terkait teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks ini sehingga kebanyakan dari mereka menganggap sulit. Inilah yang menyebabkan kurang maksimalnya hasil akhir yang diperoleh. Menurut (Nugroho et al., 2021) Program yang dirancang untuk mengembangkan keterampilan dan cadangan energi atlet dalam persiapan untuk olahraga tertentu dikenal sebagai latihan. Sistematis disini dapat diartikan sebagai suatu siklus persiapan yang dilakukan secara rutin, teratur, terarah dan tanpa henti dari yang mudah sampai yang sulit. Sedangkan berulang-ulang dapat diartikan sebagai setiap pengembangan latihan dilakukan secara bertahap dan dilakukan berulang-ulang sehingga pengembangan yang tadinya sulit untuk dilakukan menjadi tidak sulit untuk dilakukan. Dalam suatu bentuk latihan atlet dibentuk serta dipersiapkan agar mampu meraih tujuan yang telah ditetapkan melalui serangkaian latihan, latihan rutin atau intensif disini dapat diartikan latihan yang mana bertujuan untuk meningkatkan kemampuan serta kapasitas atlet sehingga mampu mencapai performa yang maksimal (Daulay et al., 2019). Dapat ditarik kesimpulan latihan yang kurang pengulangan atau kurang treatment menyebabkan hasil akhir yang kurang maksimal dan siswa yang selalu beranggapan bahwa olahraga tolak peluru cenderung sulit di lakukan.

SIMPULAN

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan di MTs Al-Azhar kota Malang dengan sampel sejumlah 30 siswa yang terdiri dari kelas 7 dan kelas 8 yang bertujuan untuk melihat pengaruh latihan push-up terhadap prestasi tolak peluru gaya ortodoks, bisa di tarik kesimpulan dengan melihat hasil uji *paired sample T-test* yang digunakan dalam penelitian ini untuk menghitung data dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh pemberian latihan push-up terhadap prestasi tolak peluru gaya ortodoks pada siswa putra di Kota Malang. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil uji *paired sample T-test independent sampel t-test* yang memiliki nilai *probability* atau nilai *sig* lebih besar dari 0,05 ($0,596 > 0,05$). Dengan adanya data tersebut, dapat disimpulkan bahwa H_0 di tolak dan H_a di terima.

DAFTAR PUSTAKA

- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta, cv.
- Sugiyono. 2016. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta, cv.
- Arifin, Z., Bumi, S. A., & Way, A. (n.d.). *Metodologi penelitian pendidikan education research methodology*.
- Bangun, S. Y. (2016). *Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Kajian Pustaka & Pembahasan*. VI.
- Bareng, K., & Jombang, K. (2018). *Meningkatkan Keterampilan Tolak Peluru ... 1*(September).
- Brien, P. G. O. (2023). $= 0.418 > r. 23(1)$, 1–11.
- Cibro, D. S., Putri, A. P., Hutahaeon, D. S. E., & Natser, R. A. (2023). *Math in Motion : Exploring Sportsas a Context for Teaching Elementary Mathematics*. 1(9), 339–342.
- Coefficient, G. S. (2020). *Pengembangan model permainan sepatu batok untuk pembelajaran sepak bola pendidikan jasmani , olahraga dan kesehatan siswasekolah dasar abstrak pendahuluan Pendidikan jasmani , olahraga dan kesehatan pada hakekatnya adalah “ suatu proses pendidikan yang mem.* 43–53.
- Darmawan, I. (2017). *Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas*. 7(2), 143–154.

- Daulay, B., Keolahragaan, F. I., & Medan, U. N. (2019). *Dasar dasar latihan dalam kepelatihan olahraga*. 3(5), 42–48.
- Dwi Cahyo, A., Ibtidiyah Negeri, M., & Utara, L. (2023). Upaya Penggunaan Audio Visual 26 Gerak. *Journal of Physical Education*, 3(1), 26–32.
- Hasil, M., Lari, B., & Melalui, G. (2014). *Metadata, citation and similar papers at core.ac.uk* 1. 2, 1–14.
- Hendra, A., & Hariyadi, K. (2020). Pengembangan Media Peluru Karkas (Karet Bekas) Dalam Pembelajaran Tolak Peluru di SDN 1 Kelutan. *Penjaga : Pendidikan Jasmani & Olahraga*, 1(1), 25–29.
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.37742/jo.v3i1.67>
- Marpaung, J. (2015). *Pengaruh Gaya Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa*. 2(2), 13–17.
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.950>
- Mustafa, P. S. (2021). Problematika Rancangan Penilaian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam Kurikulum 2013 pada Kelas XI SMA. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 184–195. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v5i1.947>
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.7391>
- Nurrita, T. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *MISYKAT: Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Quran, Hadist, Syari'ah Dan Tarbiyah*, 3(1), 171. <https://doi.org/10.33511/misykat.v3n1.171>
- Penjualan, P. (2017). *Analisis strategi pemasaran dalam meningkatkan penjualan motor suzuki satria fu pada pt. Sunindo varia motor gemilang medan Esterlina Hutabarat*. 3(1).
- Sari, A. Q., Sukestiyarno, Y. L., & Agoestanto, A. (2017). *Unnes Journal of Mathematics*. 6(2), 168–177.
- Sembiring, J., Helmi, B., Sihombing, H., Deli, M., & Utara, S. (2022). *Jurnal dunia pendidikan*. 2, 51–56.
- Sianturi, R. (2022). *Uji homogenitas sebagai syarat pengujian analisis*. 8(1), 386–397. <https://doi.org/10.53565/pssa.v8i1.507>
- Siswa, P., Ips, K. X., & Sma, D. I. (2020). *(0.450), maka $rx 1 y > r. 1(2)$* , 68–76.
- Study, C., & Hardness, O. (2017). *Studi Uji Kekerasan Rockwell Superficial VS Micro Vickers*. 2(2).
- Taqwim, R. I., Winarno, M. E., & Roesdiyanto, R. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(3), 395. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i3.13303>
- Unib, F. (2015). *Peran guru pendidikan jasmani dalam sistem*. 11(April), 37–44.
- Usmadi, U. (2020). Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas Dan Uji Normalitas). *Inovasi Pendidikan*, 7(1), 50–62. <https://doi.org/10.31869/ip.v7i1.2281>
- Wahyu Cirana, Arif Rohman Hakim, & Untung Nugroho. (2021). Pengaruh Latihan Drill Smash Dan Umpan Smash Terhadap Keterampilan Smash Bola Voli Pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Club Bola Voli Vita Solo Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/10.36728/jip.v7i1.1381>

Widya, A. D. I., Pendidikan, J., & Volume, D. (2019). *No Title*. April, 29–39.

Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). *Hipotesis Penelitian Kuantitatif*. 3(2), 96–102.