

**PENGUKURAN TES FISIK ATLETIK NOMOR
TOLAK PELURU PADA SISWA SMPN 2 INDRALAYA UTARA
MENGUNAKAN LABORATORIUM OUTDOOR
DI TAMAN PENDIDIKAN**

SKRIPSI

Oleh

Maryani

NIM: 06061181924068

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2023

SKRIPSI

Oleh

Maryani

NIM: 06061181924068

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui Untuk Diajukan Dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui

Koordinator Program Studi



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

Pembimbing,



Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006



SKRIPSI

Oleh

Maryani

NIM : 06061181924066

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan

Mengetahui

Koordinator Program Studi



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

Pembimbing,



Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006



SKRIPSI

Oleh
Maryani
NIM: 06061181924068
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Kamis
Tanggal : 13 April 2023

TIM PENGUJI :

1. Ketua : Dr. Hartati, M.Kes



2. Anggota : Ahmad Richard Victorian, M.Pd



Mengetahui,

Koordinator Program Studi
Penjaskes,



Destriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maryani

NIM : 06061181924068

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengukuran Tes Fisik Atletik Nomor Tolak Peluru Pada Siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara Menggunakan Laboratorium Outdoor Di Taman Pendidikan” ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan menjiplakan dan penipuan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Indralaya

Yang membuat pernyataan ini,



Maryani

NIM 06061181924068

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Dengan bersyukur allhamdulillah kepada Allah SWT ,atas rahmat dankarunia nya telah mempermudah dalam menyelesaikan skripsi ini.Saya ungkapkan rasa terimakasihku untuk semua orang yang telah memberikan do'a dan dukungan dalam perjuangan masa studi di kampus tercinta.

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

- .Allah SWT yang telah memberikan kelancaran dalam menyelesaikann segala masalah, dan kesempatan sehingga bisa bertahan sampai detik ini.
- Kedua orang tuaku, ibuku Roslina dan Ayahku Mat Zaini yang sangat saya cintai dan sayangi, yang paling berperan di kehidupanku, terima kasih untuk selama ini telah membimbingku dan mencintaiku dengan setulus hati. Doa terbaik mu senantiasa untuk mu. Panjang umur untuk semua hal baik dan sehat selalu untuk bapak dan ibuku.
- Kakak ku Meri Gustina,Noviana,bambang,Rina dan Sari yang saya sayangi. Terimakasih sudah motivasi yang luar biasa memberikan yang terbaik untuk ku selama ini.
- Keluarga besar Pak Dedi Kusyanto dan Ibuk Nanik Suhermi yang telah memberikan nasehat dan motivasi sampai detik ini dan terimakasih juga atas doa-doa yang selalu diberikan .
- Ibu Dr. Hartati, M.Kes selaku pembimbing akademik dan pak Ahmad Richard Victorian, M.Pd. Selaku pembimbing dan penguji yang tidak pernah bosan-bosannya memberikan arahan, bimbingan, nasihat dan motivasi kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
- Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan Ibu Hartati, Bpk Syamsuramel, Bpk Iyakrus, Bpk Syaffarudin, Bpk Sukirno, Bpk Waluyo, Bpk Yusfi, Bpk Wahyu, Bpk Ricard, Bpk Reza, Bpk Giartama, Bpk Sholeh, Ibu Destriana, Ibu Destriani, Ibu Silvi, dan admin prodi Penjaskes (Kak Angga Setiawan dan Kak Andi).

- Untuk orang terkasih Dimas Pratama, Diandra, Yosi, Alwi, Andre Ruliyana, Tapip, Winda, Evi, kak meri, cudo novi, wo rina yang tidak pernah bosan memberikan arahan, nasihat kepada saya dalam masa kampus sampai menyelesaikan skripsi.
- Kepala sekolah dan guru-guru SMP Negeri 2 Indralaya Utara.
- Untuk teman-teman penjaskes 2019 kelas indralaya dan Palembang.
- Almamater kebangganku Universitas Sriwijaya.

MOTTO

❖ **“WANITA HEBAT BUKAN KARENA DIA CANTIK “**

WANITA HEBAT BUKAN KARENA DIA KAYA

TAPI WANITA YANG HEBAT ADALAH WANITA YANG MAMPU

“UNTUK BERDIRI DI ATAS KAKINYA SENDIRI”

❖ **“JADILAH ORANG YANG PALING IKLAS**

BUKAN ORANG YANG PALING BAIK

SEBAB DALAM KEBAIKAN BELUM TENTU ADA KEIKLASAN

“SEDANGKAN DALAM KEIKLASAN PASTI ADA KEBAIKAN”

PRAKATA

Skripsi yang berjudul “Pengukuran Tes Fisik Atletik Nomor Tolak Peluru Pada Siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara Menggunakan Laboratorium Outdoor Di Taman Pendidikan” ini bisa diselesaikan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Hartatis, M. Kes yang selalu mengarahkan, motivasi dan membimbing untuk selama ini. Bapak Ahmad Richard Victorian, M.Pd selaku penguji saya ucapkan terimakasih atas saran dan masukan. Ibu Destriani, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengadministrasian selama penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Universitas Sriwijaya. Dr. Hartono M.A selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya.

Selanjutnya penulis juga tak lupa mengucapkan ribuan terima kasih kepada sekolah SMP Negeri 2 Indralaya Utara yang telah memberikan izin, dan mendukung penulis dalam melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa penulis ucapkan kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Semoga skripsi ini dapat berguna bagi prodi penjas kes dan terkhusus bagi pembacanya.

Indralaya, April 2023



Maryani

NIM. 06061181924068

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kehadiran Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sukses. Tentu saja, penulis menghadapi berbagai tantangan dan hambatan dalam menyusun skripsi ini. Berkat kerjasama dan uluran tangan berbagai pihak, terutama dosen pembimbing, sehingga dapat terwujud dengan baik dalam penyusunan ini.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Dr. Hartono, M.Si, sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan dukungan moral
2. Ibu Destriani, M.Pd, selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan.
3. Ibu Dr. Hartati, M.Kes. sebagai Dosen Pembimbing yang telah memberikan bantuan motivasi, masukan selama penulisan skripsi ini.
4. Bapak Ahmad Richard Victorian, M.Pd, sebagai dosen penguji dan kepada seluruh dosen pendidikan jasmani dan kesehatan beserta staffnya.
5. Bapak, Ibu, kakak, dan keluarga yang telah memberikan support nya.
6. Rekan-rekan mahasiswa penjaskes unsri khususnya angkatan 19 Indralaya
7. Kepala sekolah, Guru, dan Siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara .

Semoga semua bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang melimpah dari Allah SWT. Saya menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan dan kelemahan, oleh karena itu saya mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak guna perbaikan lebih lanjut. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Indralaya, 1 April 2023

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|--|--------------|
| COVER | |
| PERSETUJUAN SIDANG AKHIR | ii |
| LEMBAR PENGESAHAN | iii |
| LEMBAR PENGUJI | iv |
| SURAT PERNYATAAN | v |
| PERSEMBAHAN | vi |
| MOTTO | ix |
| PRAKAT | x |
| KATA PENGANTAR | xi |
| DAFTAR ISI | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xv |
| DAFTAR BAGAN | xvi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvii |
| ABSTRAK | xviii |
| ABSTRACT | xix |
| BAB I PENDAHULUAN | 20 |
| 1.1 Latar Belakang..... | 20 |
| 1.2 Identifikasi Masalah..... | 22 |
| 1.2.1 Batasan Masalah | 22 |
| 1.2.2 Rumusan Masalah | 23 |
| 1.3 Tujuan Penelitian..... | 23 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 23 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 24 |
| 2.1 Hakikat Atletik Nomor Tolak Peluru | 24 |
| 2.1.1 Pengertian Tes Fisik | 24 |
| 2.1.2 Jenis-jenis Tes Fisik | 25 |
| 2.1.3 Tujuan Tes Fisik..... | 25 |
| 2.1.4 Pengukuran Tes Fisik..... | 26 |
| 2.1.5 Tes Fisik Tolak Peluru..... | 27 |
| 2.1.6 Pengertian Olahraga Tolak Peluru..... | 28 |
| 2.1.7 Tehnik Dasar Tolak Peluru..... | 28 |

| | | |
|--|---|-----------|
| 2.1.8 | Komponen Fisik Tolak Peluru..... | 30 |
| 2.1.9 | Tes Fisik Cabang Olahraga Tolak Peluru..... | 32 |
| 2.1.10 | Pengertian Laboratorium Outdoor..... | 33 |
| 2.1.11 | Laboratorium Outdoor..... | 47 |
| 2.2 | Penelitian Yang Relevan..... | 48 |
| 2.3 | Kerangka Berfikir..... | 49 |
| 2.4 | Hipotesis..... | 50 |
| BAB III METODE PENELITIAN | | 52 |
| 3.1 | Metode Dan Jenis Penelitian | 52 |
| 3.2 | Rencana Penelitian | 52 |
| 3.3 | Tempat Dan waktu Penelitian | 52 |
| 3.4 | Populasi Dan Sempel Penelitian | 53 |
| 3.3.1 | Populasi Penelitian | 53 |
| 3.3.2 | Sempel Penelitian..... | 53 |
| 3.4 | Definisi Oprasional Variabel Penelitian | 53 |
| 3.5 | Tehnik Pengumpulan Data Dan Istrumen..... | 54 |
| 3.5.1 | Tehnik Pengumpulan Data | 54 |
| 3.5.2 | Intrumen Penelitian | 54 |
| 3.6 | Validasi Dan Reabilitas | 60 |
| 3.6.1 | Validasi..... | 61 |
| 3.6.2 | Reabilitas..... | 61 |
| 3.7 | Teknik Analisis Data | 68 |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN..... | | 70 |
| 5.1 | Simpulan..... | 70 |
| 5.2 | Saran | 70 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | | 71 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1 tempat dan waktu penelitian..... | 34 |
| Tabel 2 Sampel Penelitian..... | 35 |
| Tabel 3 Norma Tes Lari 40 Meter..... | 37 |
| Tabel 4 Norma Bleep Tes..... | 39 |
| Tabel 5 Norma Tes Sit Up 30 Detik..... | 40 |
| Tabel 6 Norma Tes Pull up..... | 42 |
| Tabel 7 Norma Tes Push Up 30 Detik..... | 42 |
| Tabel 8 Validitas..... | 42 |
| Tabel 9 Reliabilitas..... | 43 |
| Tabel 10 Penilaian Acuan Norma..... | 44 |
| Tabel 11 Penghitungan tes daya tahan menggunakan Uji Normalitas..... | 47 |
| Tabel 12 Hasil Pengukuran Tes Daya Tahan menggunakan cara manual..... | 48 |
| Tabel 13 Penghitungan Tes Kecepatan Menggunakan Uji Normalitas..... | 49 |
| Tabel 14 Penghitungan Tes Kecepatan Putra menggunakan cara manual..... | 50 |
| Tabel 15 Penghitungan Tes Kekuatan Otot Lengan Menggukn Uji Normalitas .. | 52 |
| Tabel 16 Penghitungan Tes Kekuatan Otot Lengan Menggunakan cara Manual . | 53 |
| Tabel 17 Penghitungan Tes Kekuatan Otot Perut Menggunakan Uji Normalitas | 54 |
| Tabel 18 Penghitungan Tes Kekuatan Otot Perut Secara Manual..... | 55 |
| Tabel 19 Penghitungan Tes Daya Ledak Menggunakan Uji Normalitas..... | 56 |
| Tabel 20 Penghitungan Tes Daya Ledak Tungkai Menggunakan Cara Manual.... | 57 |
| Tabel 21 Penghitungan Tes Daya Tahan Menggunakan Uji Normalitas..... | 58 |
| Tabel 22 Penghitungan Tes Daya Tahan Menggunakan Cara Manual..... | 59 |
| Tabel 23 Penghitungan Tes Kecepatan Menggunakan Uji Normalitas..... | 60 |
| Tabel 24 Penghitungan Tes Kecepatan Menggunakan Cara Manual..... | 61 |
| Tabel 25 Penghitungan Tes Kekuatan Otot Lengan Menggukan Uji Normalitas... | 62 |
| Tabel 26 Penghitungan Tes Kekuatan Otot Lengan Menggunakan Cara Manual | 62 |
| Tabel 27 Penghitungan Tes Kekuatan Otot Perut Menggunakan Uji Normalitas | 64 |
| Tabel 28 Penghitungan Tes Kekuatan Otot Perut Menggunakan Cara Manual.... | 64 |
| Tabel 29 Penghitungan Tes Daya Ledak Otot Menggunakan Uji Normalitas..... | 66 |
| Tabel 30 Penghitungan Daya Ledak Menggunakan Cara Manual..... | 66 |
| Tabel 31 Penghitungan Te Fisik Menggunakan Uji Normalitas..... | 67 |
| Tabel 32 Deskripsi Hasil Pengukuran Tes Fisik Atletik Tolak Peluru..... | 68 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1 Kerangka Berfikir | 12 |
| Gambar 2 Tes lari 40 Meter..... | 16 |
| Gambar 3 Bleep test | 17 |
| Gambar 4 level bleep tes | 18 |
| Gambar 5 Sit -up | 19 |
| Gambar 6 Pull up..... | 20 |
| Gambar 7 Push-up..... | 22 |
| Gambar 8 Diagram Hasil Pengukuran Tes daya tahan..... | 29 |
| Gambar 9 Diagram Hasil Tes kecepatan..... | 32 |
| Gambar 10 Diagram hasil pengukuran tes kekuatan otot lengan..... | 34 |
| Gambar 11 Diagram hasil pengukuran tes jejuatan otot perut..... | 36 |
| Gambar 12 Diagram hasil pengukuran tes kekuatan otot bahu..... | 39 |
| Gambar 13 Diagram hasil pengukuran tes daya tahan..... | 41 |
| Gambar 14 Diagram hasil pengukuran tes kecepatan | 43 |
| Gambar 15 Diagram hasil pengukuran tes kekuatan otot lengan..... | 45 |
| Gambar 16 Diagram hasil pengukuran tes kekuatan otot perut | 47 |
| Gambar 17 Diagram hasil pengukuran tes kekuatan otot bahu..... | 49 |
| Gambar 18 Diagram Hasil Pengukuran tes fisik atletik nomor tolak peluru | 51 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|-----|
| Lampiran 1 Riwayat Hidup | 81 |
| Lampiran 2 Formulir Tes Data hasil Penelitian | 81 |
| Lampiran 3 Formulir Tes Putra Dan Putri..... | 82 |
| Lampiran 4 Hasil panghitungan T-Score | 84 |
| Lampiran 5 Usul Judul Skripsi..... | 85 |
| Lampiran 6 Kartu Bimbingan Proposal Penelitian..... | 86 |
| Lampiran 7 Persetujuan Seminar Proposal | 87 |
| Lampiran 8 Bukti Perbaikan Proposal Peneltian..... | 88 |
| Lampiran 9 SK Pembimbing..... | 89 |
| Lampiran 10 Surat Izin Penelitian..... | 91 |
| Lampiran 11 LoA | 94 |
| Lampiran 12 Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan | 95 |
| Lampiran 13 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian | 96 |
| Lampiran 14 Kartu Bimbingan Makalah Hasil Penelitian..... | 97 |
| Lampiran 15 Persetujuan Seminar Hasil..... | 98 |
| Lampiran !6 Bukti Perbaikan Seminar Hasil..... | 99 |
| Lampiran 17 SK Sidang Akhir..... | 99 |
| Lampiran 18 Bukti Perbaikan Skripsi..... | 100 |
| Lampiran 19 <u>Surat</u> Keterangan Similarity..... | 101 |
| Lampiran 20 Observasi | 102 |
| Lampiran 21 Tes Bleep | 103 |
| Lampiran 22 Lari 40 Meter | 104 |
| Lampiran 23 Push up 30 detik..... | 105 |
| Lampiran 24 Sit up 30 detik..... | 106 |
| Lampiran 25 Pull up..... | 107 |
| Lampiran 26. Statement of Similarity..... | 108 |

ABSTRAK

Penelitian yang berjudul pengukuran tes fisik atletik nomor tolak peluru pada siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara menggunakan laboratorium outdoor di taman pendidikan. Olahraga hal yang sangat penting dalam kehidupan kita oleh karena itu sangat di perlukan sekali tes fisik dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Pengukuran tes fisik adalah proses pengumpulan data dari proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur . Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat fisiknya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain Subyek penelitian Siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara dengan jumlah 30 siswa yang terdiri dari 20 putra dan 10 putri. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument yang digunakan sebagai berikut: tes daya tahan menggunakan bleep tes, tes kecepatan menggunakan lari 40 meter, kekuatan otot lengan menggunakan tes push up, kekuatan otot perut menggunakan tes sit up 30 detik, kekuatan otot bahu menggunakan tes pull up. Tempat penelitian dilaksanakan di laboratorium outdoor taman pendidikan . Untuk teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif, yang dituangkan dalam bentuk persentase. Diperoleh hasil dari lima tes berada pada kategori cukup dan terdapat 3 pemain(10%) kedalam kategori baik sekali, 5 pemain(20%) kedalam kategori baik, 12 pemain (37%) kedalam kategori cukup, 9 pemain(30%) kedalam kategori kurang, 1 pemain (3%) kedalam kategori kurang sekali. Dapat disimpulkan bahwa tes fisik atletik nomor tolak peluru SMP Negeri 2 Indralaya Utara berada pada kategori cukup. Setelah dilakukan penelitian ini diharapkan kesadaran bagi para pelatih dan siswa untuk bisa meningkatkan dan menjaga aktivitas fisik sehingga memiliki kualitas fisik yang baik.

Kata Kunci : Atletik Nomor Tolak Peluru, Kondisi Fisik, Tes Fisik

ABSTRACT

The research entitled the measurement of athletic physical tests of shot put numbers on students of SMP Negeri 2 Indralaya Utara using outdoor laboratories in educational parks. Sports are very important in our lives, therefore it is very necessary to do physical tests in improving physical fitness. Measurement of physical tests is the process of collecting data from the measurement process. The purpose of this study is to determine the physical level. This research is a quantitative study with the design of research subjects of SMP Negeri 2 Indralaya Utara students with a total of 30 students consisting of 20 boys and 10 girls. Data collection using tests, with the instruments used as follows: endurance test using bleep test, speed test using 40 meter run, arm muscle strength using push up test, abdominal muscle strength using 30 second sit up test, shoulder muscle strength using pull up test. The research site was carried out in the outdoor laboratory of the education park. For data analysis techniques using descriptive analysis, which is expressed in percentage form. The results of the five tests were obtained in the sufficient category and there were 3 players (10%) in the excellent category, 5 players (20%) in the good category, 12 players (37%) in the sufficient category, 9 players (30%) in the less category, 1 player (3%) in the very poor category. It can be concluded that the physical test of athletics in the shot put number of SMP Negeri 2 Indralaya Utara is in the sufficient category. After this research is carried out, it is hoped that awareness for coaches and students can increase and maintain physical activity so that they have good physical quality.

Keywords:*Athletics Shot Put Number, Physical Condition, Physical Test*

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan kita terutama pada masa seperti sekarang ini dimana kita belum sepenuhnya diberikan kebebasan untuk berkerumun (berkumpul) oleh karena itu di era seperti sekarang ini sangat di perlukan sekali tes fisik,dengan melaksanakan tes fisik yang baik akan sangat bermanfaat untuk kehidupan kita oleh karena itu kita harus bisa menjaga kebugaran jasmani dengan melakukan aktivitas fisik dengan berolahraga.Tika Musiandi (2020: 31) atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dikelompokkan menjadi lari, lompat, lempar. Atletik adalah aktivitas jasmani yang bersifat bersaing dan memiliki beberapa nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerakan dasar-dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Tolak peluru adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu alat yang bundar dengan berat tertentu yang terbuat dari logam (peluru) yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Berdasarkan pengertian tolak peluru dapat disimpulkan, tolak peluru merupakan nomor lempar dalam atletik yang cara pelaksanaannya dengan menolakkan suatu alat yang bundar terbuat dari logam, tembaga atau kuningan yang memiliki berat tertentu yang harus ditolakkan dari bahu untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Tujuan nomor lempar adalah untuk mengukur maksimal jarak lempar dari tolakan peluru itu sendiri”.(Dikdik Zafar Sidik. 2017:89)

Tes adalah instrumen atau alat yang di pakai untuk memperoleh informasi tentang seseorang atau objek. Tes dan Pengukuran sendiri memiliki tujuan sebagai berikut: menentukan status, klasifikasi dalam kelompok, seleksi, motivasi, menjaga standar, mekanisme, introspeksi dan kepentingan penelitian. Kebutuhan fisik setiap cabang olahraga pastinya berbeda, jadi perlu dilakukan Tes dan Pengukuran yang

berbeda pada masing-masing cabang Olahraga. Tes dan Pengukuran menjadi sarana dalam membantu pelatih, atlet maupun organisasi olahraga untuk menganalisa tingkat kondisi fisik. Berdasarkan observasi peneliti yang dilakukan di SMP Negeri 2 Indralaya terdapat permasalahan yaitu kebanyakan dari siswa yang kurang gemar dibidang olahraga atletik terutama nomor tolak peluru sehingga pada segi kondisi fisiknya masih bisa dikatakan belum baik. Selama ini, guru penjas di sekolah pokuss pada teori seperti halnya tehnik, awalan, tolakan, dan jauh nya lemparan pada saat latihan sehingga olahraga tolak peluru di SMP Negeri 2 Indralaya kurang berkembang. Bentuk latihan tolak peluru. Jika tidak mendapat perhatian khusus, tes fisik siswa yang gemar terhadap olahraga tolak peluru ini menjadi rendah dan nantinya menjadi tidak baik kesehatan maupun tes fisik siswa pada cabang olahraga atletik nomor tolak peluru.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Penelitian Ilma, Brilian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Hasyim Asy'ari Piyungan berada pada kategori "kurang sekali" dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori "kurang" persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori "sedang" persentase sebesar 65% (13 siswa), kategori "baik" persentase sebesar 35% (7 siswa), dan ketegori "baik sekali" dengan persentase sebesar 0% (0 siswa). Mengingat pentingnya kondisi fisik pada siswa khususnya untuk olahraga tolak peluru dan manfaatnya, maka peneliti ingin memfokuskan penelitiannya untuk mengetahui kondisi fisik siswa dengan menggunakan instrumen tes cabang olahraga atletik nomor tolak peluru. Dari masalah tersebut peneliti bermaksud melakukan penelitian berjudul "Pengukuran Tes Fisik Atletik Nomor Tolak Peluru Pada Siswa Smp Negeri 2 Indralaya Menggunakan Laboratorium Outdoor Di Taman Pendidikan".

1.2 Permasalahan Penelitian.

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan di atas, masalah ini dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya pengetahuan siswa SMPN 2 tentang pengukuran tes fisik menggunakan laboratorium outdoor.
2. Belum diketahui tes fisik tolak peluru pada siswa di SMPN 2 Indralaya.

1.2.1 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan penelitian diatas, maka dibatasi yaitu pengukuran tes fisik atletik nomor tolak peluru siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara menggunakan laboratorium outdoor di taman pendidikan.

1.2.2 Rumusan Masalah

Dari batasan masalah, dimana masalah didalam penelitian ini adalah: “Seberapa baik tes fisik olahraga atletik nomor tolak peluru pada SMP Negeri 2 Indralaya Utara menggunakan laboratorium outdoor di taman pendidikan”.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, oleh karena itu tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik tes fisik cabang olahraga atletik nomor tolak peluru SMP Negeri 2 Indralaya Utara menggunakan laboratorium outdoor di taman pendidikan.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini yaitu :

Manfaat Teoritis.

- a. Nantinya bisa kita jadi bahan informasi beserta kajiannya yaitu tentang tes fisik atletik nomor tolak peluru.
- b. Bisa di jadikan Bahan referensi untuk pihak sekolah dalam melaksanakan pengukuran tes fisik atletik nomor tolak peluru pada siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara menggunakan laboratorium outdoor di taman.

Manfaat Praktis

- a. Dapat diketahui tingkatan fisiknya, sehingga olahraga atletik nomor tolak peluru SMP Negeri 2 Indralaya Utara agar bisa termotivasi untuk meningkatkan fisiknya.
- a. Memberi gambaran yaitu pengukuran tes fisik pada siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara, sehingga nantinya guru/pelatih agar bisa memfokuskan dan dalam meningkatkan kebugaran jasmaninya melalui tes fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, D. R., Widiastuti, & Pradityana, K. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Panggul, dan Koordinasi terhadap Keterampilan Tolak Peluru Gaya O'Brien. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 207–215. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21831/jk.v5i2.14918>
- Ardiyanto, D., & Mustafa, P. S. (2021). Upaya Mempromosikan Aktivitas Fisik dan Pendidikan Jasmani via Sosio-Ekologi. *Jurnal Pendidikan: Riset Dan Konseptual*, 5(2), 169–177. https://doi.org/https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v5i2.331
- Arikunto, Suharsimi. 201. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, Edisi Revisi VI. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Daniel, D., & Choandi, M. (2022). Perancangan Sarana Kebugaran Dalam Menghadapi Pasca Pandemi Di Poris. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 4(1), 179. <https://doi.org/10.24912/stupa.v4i1.16907>
- Dikdik Zafar Sidik, 2017. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Penerbit: PT Remaja Rosdakarya
- Devi Noviantil, A. D. S. (2018). *Kondisi jasmani yang berhubungan dengan kemampuan , kesanggupan dalam melakukan pekerjaan secara optimal dan efisien . 1(2)*, 116–127.
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i1.9207>
- Giartama, G., Destriani, D., Waluyo, W., & Muslimin, M. (2020). Efektivitas alat tes

- servis bolavoli berbasis mikrokontroller. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 499–513. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i2.14492
- Gumantan, A., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Indonesia, U. T. (2021). *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education) Pengembangan Alat Ukur Tes Fisik dan Keterampilan Cabang Olahraga Futsal berbasis Desktop Program*. 6, 146–155.
- Gumantan Aditya, Mahfud Imam, & Yuliandra Rizky. (2020). Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Berbasis Android. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* , 19(2), 196–205.
- Hartati, H., Solahuddin, S., & Irawan, A. (2020). Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Hasil Dribble Sepak Bola. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 38–46. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.11557>
- Izhar, M. D. (2020). *Hubungan Antara Konsumsi Junk Food , Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 1 Jambi*. 5(1), 1–7.
- Irawan, A., Fitranto, N., & Hasibuan, H. (2021). Aktifitas Fisik Pemain Futsal Universitas Negeri Jakarta Selama Masa Pandemi Covid 19. In *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education* (Vol. 5, Issue 1).
- Kadafi, A. P., & Irsyada, M. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putra Blitar Mandiri Club Di Masa Pandemi Covid-19. *Ejournal Unesa*, 128–133. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/40815>
- Lilić, A., Petković, E., Hadžović, M., & Prvulović, N. (2019). Nutrition Level and Cardiorespiratory Fitness in Student Population – a Systematic Review. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 17(2), 339. <https://doi.org/10.22190/fupes1907050311>

- Maizan, I. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 12–17.
- Maizan, I. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 12–17.
- Nashir, M., & Kumaat, N. A. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Kenduruan Pada Masa Pandemi Covid 19 Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 91–96.
- Nur Hidayat, E. (2018). *Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Muntilan Tahun 2018*.
- Nurhadi, J. Z. L., & Fatahillah. ((2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Health Sains*, 1(5), 294–299.
- Nurmalasari, Y., & Erdiantoro, R. (2020). Perencanaan Dan Keputusan Karier: Konsep Krusial Dalam Layanan BK Karier. *Quanta*, 4(1), 44–51. <https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>
- Pramono, B. A., Nurhasan, & Fithroni, H. (2019). Teknologi Olahraga (Perkembangan Olahraga Era Milenial 4.0). (T. Z. Jawara, Ed.) Sidoarjo: Zifatama Jawara.
- Piyana, P. D., Subekti, M., & Santika, I. G. P. N. A. (2020). Pelatihan Hanging Leg Raise Terhadap Kekuatan Otot Perut. *Penjaga: Pendidikan Jasmani & Olahraga*, 1(1), 7–11.
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2018). Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69–81. <https://doi.org/10.24036/jpo67019>
- Sari, F. (2017). Hubungan kekuatan otot lengandan kelenturan pinggang dengan hasil tolak peluru gaya menyamping (ortodoks) atlet tolak peluru sukoharjo 2 pringsewu tahun 2016. Universitas Lampung.
- Saputra, Y. M. (2001). Dasar-dasar

keterampilan atletik. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

- Simbolon, R. F., & Siahaan, D. (2020). Pengembangan Instrumen Tes Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Pada Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Prestasi*, 4(2), 49. <https://doi.org/10.24114/jp.v4i2.21585>
- Sovenski, E., Supriyadi, M., & Suhdy, M. (2019). Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Klub di Kota Lubuklinggau. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 13–25. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.697>
- Sugiono, P. D. (2014). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif.pdf. In *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.
- Syamsuramel, S., Hartati, H., & Rahmadani, T. (2019). Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Man 3 Palembang. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8501>
- Utama Bandi, A. M. (2011). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani*, 1(1), 1–9.
- Widiyatmoko, F., & Hadi, H. (2018). <title/>. *JOURNAL SPORT AREA*, 3(2), 140. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2245](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2245)
- Yange, N. A. P., & Prihanto, J. B. (2018). Hubungan Penggunaan Teknologi Informasi Dan Keaktifan Olahraga Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Kelas X Sma Negeri 12 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 246–249.