

**PENGARUH LATIHAN *KNEE PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN  
TOLAK PELURU GAYA *O'BRIEN* PADA SISWA PUTRI SMA NEGERI 1  
RANTAU PANJANG**

**Skripsi Oleh :**

**EFANZA**

**Nomor Induk Mahasiswa 06091006035**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA**

**2013**



A. 22557/23041

S  
796.435 07  
Epa  
P  
2013

G. 140046

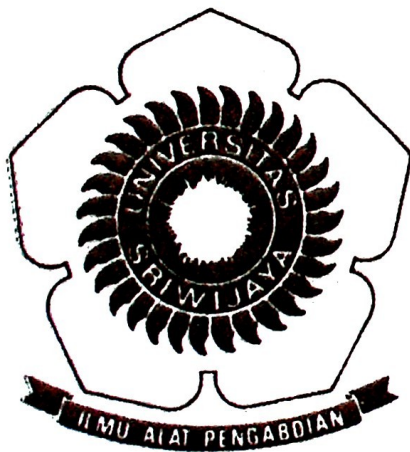
**PENGARUH LATIHAN *KNEE PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN  
TOLAK PELURU GAYA *O'BRIEN* PADA SISWA PUTRI SMA NEGERI 1  
RANTAU PANJANG**

**Skripsi Oleh :**

**EFANZA**

**Nomor Induk Mahasiswa 06091006035**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA**

**2013**

**PENGARUH LATIHAN *KNEE PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN TOLAK  
PELURU GAYA *O'BRIEN* PADA SISWA PUTRI SMA NEGERI 1 RANTAU  
PANJANG**

**Skripsi Oleh**

**EFANZA**

**Nomor Induk Mahasiswa 06091006035**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui Untuk Skripsi Setelah Ujian Akhir Program Strata 1,**

**Pembimbing 1**



**Drs. Giartama M.Pd  
NIP. 195707021985031001**

**Pembimbing 2**



**Drs. Maskur Ahmad M.Kes  
NIP. 195806121686031002**

**Mengetahui**

**Ketua Program Studi**

**Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Valuyo, M. Pd.  
NIP. 195601241984031001**

**Skripsi telah diujikan dan lulus pada:**

**Hari : Selasa**

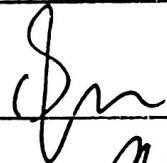
**Tanggal : 19 November 2013**

**TIM PENGUJI**

**1. Ketua : Drs. Giartama, M.Pd**



**2. Sekretaris : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes**



**3. Anggota : Dr. Hartati, M.Kes**



**4. Anggota : Drs. Djumadin Syafri, M.Pd**



**5. Anggota : Drs. Syafarudin, M.Kes**



**Indralaya, 18 Desember 2013**

**Diketahui oleh**

**Ketua Program Studi**

**Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Waluyo, M.Pd**

**NIP. 195601241984031001**



Saya yang bertandatangan dibawah ini :

**Nama** : EFANZA  
**NIM** : 06091006035  
**Fakultas** : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
**Prodi** : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

1. Seluruh data, informasi, interpretasi serta pernyataan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam skripsi yang saya buat dengan judul "Pengaruh Latihan *Knee Push Up* terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya *O'brien* pada Siswa Putri SMA Negeri 1 Rantau Panjang", kecuali disebutkan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan, penelitian, pengolahan, serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.
2. Skripsi yang saya tulis ini adalah asli, belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Unsri maupun di perguruan tinggi lainnya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya dan apabila dikemudian *hari* ditemukan adanya bukti ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pembatalan gelar yang saya peroleh melalui pengajuan skripsi.



Indralaya, Desember 2013

Efanza

NIM. 06091006035

## PERSEMBAHAN

*Dengan penuh rasa syukur pada Allah S.W.T. Skripsi ini saya persembahkan kepada:*

- 1. Pelita kehidupanku, yang menerangi setiap gelap datang menghampiri, yang tak pernah lelah memberi penerangan walau badai menerjang, yang selalu memberikan ketenangan dan perlindungan disaat setiap keadaan, yang rela berkorban apapun demi pendidikan buah hati. Untuk kedua orangtua tercinta (Nurmuwi & Handayani), Ayah dan Ibuku.*
- 2. Pelita Pengetahuanku, yang menerangi setiap ketidak-tahuanku, yang menjawab setiap pertanyuanku, yang menuntunku keluar dari lembah kenistaan dan kebodohan. Untuk semua Bapak Ibu Guru dan Dosenku.*
- 3. Pelita Hatiku, yang selalu menghiasi hariku, yang selalu memberi dorongan demi menggapai citaku. Untuk teman spesialku (Mesa Almarisa Putri).*
- 4. Sahabat-sahabat terbaikku, yang tidak hanya ada disaat senang, yang memberi tawa dikala sedih, yang memberi sandaran dikala dibutuhkan, yang mengulurkan tangan dikala jatuh. Abubakar Febriansyah, Egi Yomanzah, Zainal Fiqri, Meilen Yuanda Mubaki, Cecep Komarudin, Ichsan, Andri Juliantoro, M Arif Rahman, Margiasih, Icha Yulia Utari.*
- 5. Seluruh teman-teman Penjaskes 2009. Novri, Bandar, Godak, Belgi, Darlis, Aan, Ijal, Diana, Udin, Kepaw, Doni, Darma, Vian, Putri, Riko, Banu, Adi, Gia, Yoan, Maratus, Ryan, Hendri, Dovi, Poppy, Ayie, Aris, Ayes, Anggi, Mona, Kiyah.*
- 6. Almamaterku*



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, Tuhan pencipta alam semesta. Sholawat teriring salam tercurahkan kepada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW, serta pengikut-Nya hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua yang telah memberikan dukungan, semangat dan do'a selama ini. Sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A. Rektor Unsri, dan Dr. Waluyo, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini dan tak lupa kepada pak Kating kami ucapkan ribuan terima kasih yang selalu membantu kami dalam pengurusan administrasi demi kelancaran kami dalam menyusun skripsi.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada bapak Drs. Giartama, M.Pd. dan bapak Drs. Maskur Ahmad M.Kes. sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Ucapan terimakasih juga kepada kepala sekolah SMA Negeri 1 Rantau Panjang, dan siswa-siswi SMA N 1 Rantau Panjang yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

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

penulis

Indralaya, Desember 2013

E  
NIM. 06091006035

**DAFTAR ISI**

	Halaman
<b>COVER SKRIPSI.....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>PRAKATA.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	2
1.3 Batasan Masalah.....	2
1.4 Rumusan Masalah.....	3
1.5 Tujuan Penelitian.....	3
1.6 Manfaat Penelitian.....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>4</b>
2.1 Hakikat Latihan.....	4
2.1.1. Prinsip Latihan.....	4
2.1.2. Tujuan Latihan.....	5
2.1.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Latihan .....	6
2.2. Hakikat <i>Knee Push Up</i> .....	7
2.2.1. Perlengkapan Latihan <i>Knee Push Up</i> .....	7



2.2.2. Pelaksanaan Latihan <i>Knee Push Up</i> .....	7
2.2.3. Otot-otot yang Berkontraksi Pada saat Latihan .....	7
2.3. Hakikat Tolak Peluru Gaya <i>O'brien</i> .....	8
2.3.1. Teknik Tolak Peluru Gaya <i>O'brien</i> .....	8
2.3.2. Sarana dan Prasarana Tolak Peluru Gaya <i>O'brien</i> .....	10
2.3.3. Peraturan Tolak Peluru Gaya <i>O'brien</i> .....	11
2.4. Kerangka Berpikir.....	12
2.5. Hipotesis.....	13
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>14</b>
3.1. Jenis Penelitian.....	14
3.2. Variabel Penelitian.....	14
3.3. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	14
3.4. Populasi dan Sampel Penelitian .....	15
3.5. Metode Penelitian.....	15
3.5.1. Rancangan Penelitian.....	16
3.5.2. Instrumen Penelitian.....	17
3.6. Program Latihan.....	18
3.7. Tempat dan Waktu Penelitian.....	19
3.8. Teknik Pengumpulan Data.....	19
3.8.1. Teknik Analisis Data.....	19
3.8.2. Uji Normalitas.....	20
3.8.3. Uji Homogenitas.....	22
3.8.4. Uji Hipotesis.....	22
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>24</b>
4.1. Hasil Penelitian.....	24
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	24
4.1.2. Deskripsi Sampel Penelitian .....	24

4.1.3. Deskripsi Pelaksanaan Pelatihan .....	24
4.1.4. Deskripsi Data Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>post-test</i> Tolak Peluru Gaya <i>O'brien</i> Kelompok Eksperimen.....	25
4.1.5. Deskripsi Data Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>post-test</i> Tolak Peluru Gaya <i>O'brien</i> Kelompok Kontrol.....	25
4.1.6. Peningkatan Latihan <i>Knee Push Up</i> Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya <i>O'brien</i> Pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	26
4.1.7. Uji Normalitas Data.....	31
4.1.8. Uji Homogenitas Data.....	33
4.1.9. Uji Hipotesis Data.....	34
4.4. Pembahasan.....	34
4.4.1. Pembahasan Hasil <i>Pre-test</i> & <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen.....	34
4.4.2. Pembahasan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol.....	35
4.4.3. Pembahasan Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	35
4.4.4. Pembahasan Uji Homogenitas Data .....	35
4.4.5. Pembahasan Uji Hipotesis .....	36
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>37</b>
5.1. Kesimpulan.....	37
5.2. Saran.....	37
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>38</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>40</b>



## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 1. Pengelompokan Sampel Berdasarkan Hasil Tes .....	16
2. Tabel 2. Program Latihan.....	18
3. Tabel 3. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Tolak Peluru Gaya <i>O'brien</i> ....	26
4. Tabel 4. Daftar Distribusi Hasil <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen .....	27
5. Tabel 5. Daftar Distribusi Hasil <i>Pre-test</i> Kelompok Kontrol .....	28
6. Tabel 6. Daftar Distribusi Hasil <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen ...	29
7. Tabel 7. Daftar Distribusi Hasil <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol .....	30
8. Tabel 8. Hasil Uji Normalitas <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Tolak Peluru Gaya <i>O'brien</i> .....	31
9. Tabel 9. Harga-harga yang Diperlukan Untuk Uji Homogenitas Kelompok Sampel.....	33
10. Tabel 10. Data Hasil <i>Pre-test</i> Tolak Peluru Gaya <i>O'brien</i> .....	50
11. Tabel 11. Pengelompokan Sampel Menggunakan <i>Ordinal Pairing</i> ..	51
12. Tabel 12. Kemampuan <i>Knee Push Up</i> Maksimal Kelompok Eksperimen.....	53
13. Tabel 13. Kegiatan Latihan.....	54
14. Tabel 14. Data Hasil <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen.....	60
15. Tabel 15. Data Hasil <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol.....	61
16. Tabel 16. Daftar Nilai Beda.....	75
17. Tabel 17. Harga Kritik Chi Kuadrat .....	79
18. Tabel 18. Tabel Distribusi t.....	80

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1. Rangkaian Gerak Pada Tolak Peluru .....	10
2. Gambar 2. Sarana dan Prasarana Tolak Peluru .....	11
3. Gambar 3. Diagram Batang <i>Mean Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	26
4. Gambar 4. Diagram Batang Frekuensi <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen.....	27
5. Gambar 5. Diagram Batang Frekuensi <i>Pre-test</i> Kelompok Kontrol.....	28
6. Gambar 6. Diagram Batang Frekuensi <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen.....	29
7. Gambar 7. Diagram Batang Frekuensi <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol.....	30
8. Gambar 8. Foto Saat <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Sampel .....	77



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Riwayat Hidup.....	40
2. SK Pembimbing.....	41
3. Usul Judul Penelitian.....	42
4. Kartu Bimbingan Proposal.....	43
5. Surat Persetujuan Proposal untuk Diujikan.....	45
6. Hasil Seminar Proposal.....	46
7. Surat Telah Diseminarkan.....	47
8. Surat Permohonan Bantuan Penelitian.....	48
9. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kab. OI.....	49
10. Data Hasil <i>Pre-test</i> .....	50
11. <i>Ordinal Pairing</i> Berdasarkan Peringkat Hasil Tes.....	51
12. Daftar Kemampuan Latihan Kelompok Eksperimen.....	53
13. Tahapan Pelaksanaan Latihan.....	54
14. Data Hasil <i>Post-test</i> .....	60
15. Uji Normalitas Data.....	62
16. Uji Homogenitas Data.....	71
17. Uji Hipotesis.....	72
18. Daftar Nilai Beda.....	75
19. Foto-foto Penelitian.....	77
20. Daftar Harga Kritik Chi Kuadrat.....	79
21. Tabel Distribusi $t$ .....	80
22. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	81
23. Kartu Bimbingan Skripsi.....	82
24. Hasil Ujian Akhir Program Strata 1.....	84

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul: “Pengaruh Latihan *Knee Push Up* Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya *O'brien* Pada Siswa Putri SMA Negeri 1 Rantau Panjang”. Batasan masalah penelitian ini adalah pengaruh latihan *knee push up* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *o'brien* pada siswa putri SMA Negeri 1 Rantau Panjang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *knee push up* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *o'brien* pada siswa putri SMA Negeri 1 Rantau Panjang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan sistem *ordinal pairing* dengan bentuk *pre test-post test control design* yang termasuk dalam desain eksperimen sungguhan (*true experimental design*). Populasi yang ada dalam penelitian ini adalah siswa putri SMA Negeri 1 Rantau Panjang yang berjumlah 64 siswa. Kemudian populasi sampel dibagi menjadi dua kelompok, 32 siswa kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dan 32 siswa lainnya kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Setelah diberikan perlakuan berupa latihan *knee push up* selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu, ternyata kemampuan tolak peluru gaya *o'brien* kelompok eksperimen terdapat peningkatan sebesar 63,5625 cm. Sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan sebesar 22,3125 cm. Statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam pembuktian hipotesis adalah statistik uji t dengan taraf signifikan ( $\alpha = 0,05$ ). Berdasarkan analisis data yang dilakukan didapat t hitung = 16,2765 dan t table = 1,703. Dengan demikian hipotesis yang diterima adalah  $H_a$  yang menyatakan ada pengaruh latihan *knee push up* terhadap peningkatan kemampuan tolak peluru gaya *o'brien* pada siswa putri SMA Negeri 1 Rantau Panjang.

**Kata-kata kunci:** Latihan, *Knee Push Up*, Tolak Peluru Gaya *O'brien*

---

Pembimbing 1



Drs. Giartama, M.Pd

NIP. 195707021985031001

Pembimbing 2



Drs. Maskur Ahmad, M.Kes

NIP. 195806121986031002

Disahkan

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd.

NIP.195601241984031001



## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

*Knee push up* bertujuan untuk mengukur daya tahan kekuatan otot-otot lengan dan bahu (Harsuki, 2003:335). *Knee push up* mudah dilakukan dan tidak menggunakan banyak peralatan, karena hanya memerlukan tempat yang datar, alat penghitung dan alat pencatat. *Knee push up* bila dibentuk dengan suatu latihan yang sistematis diharapkan akan bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan cabang-cabang olahraga yang berhubungan dengan kekuatan otot-otot lengan dan bahu. Dari berbagai macam cabang olahraga yang berhubungan dengan kekuatan otot-otot lengan dan bahu, salahsatunya ialah tolak peluru.

Tolak peluru merupakan salah satu nomor pada cabang olahraga atletik dan termasuk pada nomor lapangan (*field*). Teknik dalam tolak peluru dibagi menjadi empat tahapan, yaitu tahap awalan, tahap luncuran, tahap akhir, dan tahap tolakan (Sukirno, 2012:157-158). Terdapat dua macam gaya dalam tolak peluru, yaitu gaya menyamping (*orthodox*) yang dikenal juga dengan gaya lama dan gaya membelakangi (*o'brien*) yang dikenal juga dengan gaya baru. Sejarah gaya *o'brien* sendiri dimulai pada tahun 1950, ketika Parry O'brien memulai tolakannya menghadap bagian belakang ring (Gerry, 2003:203). Tolak peluru yang merupakan salah satu cabang olahraga dalam atletik tidak hanya diperlombakan saja, tetapi juga diajarkan pada kegiatan belajar dan mengajar di sekolah. Setelah melakukan observasi di SMA Negeri 1 Rantau Panjang didapatkanlah hasil sebagai berikut, yaitu dari 64 siswa putri yang melakukan tolak peluru di SMA Negeri 1 Rantau Panjang 33% atau 21 siswa tolakan pelurunya tidak melewati 2 m, dan 59% atau 38 siswa tolakan pelurunya rata-rata hanya 2,5 m, sedangkan hanya 8% atau 5 siswa yang tolakan pelurunya melewati 3 m.

Berdasarkan hasil yang ditemukan dari observasi tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa teknik dasar tolak peluru siswa masih belum benar, tolak peluru



tidak begitu digemari siswa dibandingkan cabang olahraga lainnya, dan rata-rata siswa putri yang melakukan tolak peluru di SMA Negeri 1 Rantau Panjang tidak mempunyai kekuatan yang cukup besar pada otot-otot bahu dan lengan, hal ini dapat dilihat dari hasil tolakan peluru yang tidak cukup jauh. Sehingga dari fenomena tersebut menimbulkan sebuah permasalahan, bentuk latihan apakah yang cocok untuk dapat meningkatkan hasil kemampuan tolak peluru? Maka dari itu peneliti memilih bentuk latihan *knee push up*, karena seperti yang telah disebutkan diatas, *knee push up* bila dibentuk dengan suatu latihan yang sistematis akan bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan cabang-cabang olahraga yang berhubungan dengan kekuatan otot-otot lengan dan bahu. Untuk membuktikan apakah benar bentuk latihan *knee push up* berpengaruh terhadap kemampuan tolak peluru. Maka penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dan mengambil sebuah judul “Pengaruh Latihan *Knee Push Up* Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya *O'brien* pada Siswa Putri SMA Negeri 1 Rantau Panjang”.

### **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kekuatan otot bahu dan lengan siswa putri SMA Negeri 1 Rantau Panjang belum maksimal.
2. Teknik dasar tolak peluru siswa belum baik.
3. Pembelajaran tentang tolak peluru kurang disenangi oleh siswa.

### **1.3. Batasan Masalah**

Batasan penelitian ini agar tidak menyimpang dari tujuan maka perlu batasan masalah, masalah dalam penelitian ini dibatasi pada: Pengaruh latihan *knee push up* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *o'brien* pada siswa putri SMA Negeri 1 Rantau Panjang.

#### **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan maka masalah dalam penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh latihan *knee push up* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *o'brien* pada siswa putri SMA Negeri 1 Rantau Panjang?

#### **1.5. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan masalah yang dikemukakan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *knee push up* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *o'brien* pada siswa putri SMA Negeri 1 Rantau Panjang.

#### **1.6. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi:

1. Bagi siswa, sebagai motivasi dan informasi untuk meningkatkan kemampuan tolak peluru.
2. Bagi guru penjaskes dan pelatih, sebagai bahan evaluasi untuk melaksanakan program pengajaran penjaskes dan program latihan agar lebih baik.
3. Bagi sekolah, sebagai informasi tentang hasil penelitian yang nantinya diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2006. *Kinesiologi Ilmu Gerak*. Palembang: .....
- Ahmad, Maskur. 2006. *Kinesiologi Olahraga*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, O Tudor. 1994. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque Iowa: kendall/publishing company.
- Carr, Gerry A. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: Rajawali Grafindo.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ilham. 2006. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Para Atlit*. Jurnal. Jambi: Ikatan Keluarga Besar Universitas Jambi.
- Iyakrus. 2010. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Kurniawan, Faidillah. 2010. *Faktor penghambat dalam berprestasi maksimal pada atlet cabang olahraga anggar di diy*. Jurnal. Yogyakarta: .....
- Nazir, Moh. 1988. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Prajawati, Lisia. 2012. *Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya Orthodox Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Ogan Komering Ulu*. Skripsi. Palembang: FKIP Universitas Sriwijaya.
- Pramono, Rendi. 2012. *Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Hasil Tolak Peluru Gaya Orthodox Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya Selatan*. Skripsi. Indralaya: FKIP Universitas Sriwijaya.
- Sudjana. 1996. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.



- Sugiyono. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukirno, 2012. *Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Palembang: Universitas Sriwijaya
- Sukirno dan Waluyo. 2012. *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang: Universitas Sriwijaya.