

**PENGARUH LATIHAN *TRICEP DIPS* TERHADAP HASIL
TOLAKAN TOLAK PELURU PADA SISWA
SMP NEGERI 3 PANGKALPINANG**

SKRIPSI

Oleh

IMAM DWI ANGGORO

Nim : 06061381419051

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2018

PENGARUH LATIHAN *TRICEP DIPS* TERHADAP HASIL TOLAKAN
TOLAK PELURU SISWA SMP NEGERI 3 PANGKALPINANG

Skripsi Oleh

Imam Dwi Anggoro

Nomor Induk Mahasiswa 06061381419051

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

SEBAGAI SKRIPSI PROGRAM STRATA I

Pembimbing 1.



Dr. Syafaruddin, M.kes.

NIP. 195909051987031004

Pembimbing 2.



Dr. Meirizal Usra, M.kes.

NIP. 196105281987021003

Mengetahui,
Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

**PENGARUH LATIHAN *TRICEP DIPS* TERHADAP HASIL
TOLAKAN TOLAK PELURU SISWA
SMP NEGERI 3 PANGKAL PINANG**

SKRIPSI

Oleh:

Nama : Imam Dwi Anggoro

Nim : 06061381419051

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada

Hari : Sabtu

Tanggal : 30 Juni 2018


TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr.Syafaruddin, M.Kes
2. Sekretaris : Dr. Meirizal Usra, M.Kes
3. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes
4. Anggota : Dr. Iyakrus, M.Kes
5. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd



Palembang, Juli 2018

Mengetahui,
Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes

NIP 196006101985032006

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Imam Dwi Anggoro
Nim : 06061381419051
Progam studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "PENGARUH LATIHAN *TRICEP DIPS* TERHADAP HASIL TOLAKAN TOLAK PELURU PADA SISWA SMP NEGERI 3 PANGKALPINANG". Ini seluruhnya adalah benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan peraturan meteri pendidikan nasional republik indonesia nomor 17 tahun 2010 tentang plagiat di perguruan tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap apabila dikemudiaan hari ditemukan adanya pelanggaran atau pengaduan pihak lain.

Palembang, Juni 2018
Yang membuat pernyataan,



Imam Dwi anggoro
Nim 06061381419051

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, serta Karunia-Nya kepada kita semua. Alhamdulillah, akhirnya penulis dapat menyelesaikan karya tulis yaitu berupa skripsi dengan judul "*Pengaruh Latihan Tricep Dips Terhadap Hasil Tolakan Tolak Peluru Siswa SMP NEGERI 3 Pangkalpinang*". Skripsi ini diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar sarjana ilmu pendidikan pada program studi pendidikan jasmani dan kesehatan universitas sriwijaya.

Penulisan skripsi dapat terlaksanakan dengan baik, dikarenakan selalu mendapatkan bimbingan, dorongan, serta semangat dari banyak pihak. Terutama orang tua saya dan teman-teman. Disamping itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat, Bapak Prof. Sofendi, M.A., Ph.D. dan Bapak Dr. Syafaruddin, M.kes. dan Bapak Dr.Meirizal Usra, M.kes. selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya untuk membimbing penulis dalam mengerjakan proposal skripsi ini.

Akhir kata, meskipun dalam penulisan skripsi ini mungkin masih ada kekurangan dalam metode penulisan maupun dalam pembahasan materi. oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun mudah-mudahan dikemudian hari dapat memperbaiki segala kekurangannya dan semoga bermanfaat bagi kita semua. Amin amin ya rabbal'amin.

Dalambara Juli 2018
METERAI
TEMPEL
6000
Imam Dwi Anggoro
Nim. 06061381419051

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

PANTANG MERANTAU KALU KAH BALIK MENGUNDANG MALU

SKRIPSI INI KUPERSEMBAHKAN UNTUK:

- **KEDUA ORANG TUA KU YANG TERCINTA**
- **KELUARGA BESAR KARATE GOJUKAI INDONESIA**
- **SAUDARA-SAUDARAKU YANG TERCINTA**
- **SAHABAT-SAHABAT SEPERJUANGAN**
- **ALMAMATER KEBANGGAAN**
- **DAN SELURUH WARGA NEGARA INDONESIA**

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN TELAH DIUJIKAN	iii
PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 LatarBelakang.....	1
1.2 RumusanMasalah.....	3
1.3 TujuanPenelitian	3
1.4 ManfaatPenelitian	3
BAB II LANDASAN TEORI	4
2.1 Sejarah tolak peluru	4
2.2 Hakikat tolak peluru	4
2.3 Lapangan tolak peluru	5
2.4 Ukuran tolak peluru	5
2.5 Teknik dasar tolak peluru	6
2.6 Teknik memegang peluru	6
2.7 Teknik meletakkan peluru pada bahu	6
2.8 Teknik tolak peluru dengan dua tangan	7
2.9 Teknik tolak peluru dengan satu tangan	7
2.10 Hakikat latihan otot lengan	8

2.11	Defenisi otot lengan.....	9
2.12	Hakikat <i>Tricep dips</i>	10
2.13	Hakikat latihan.....	11
	2.13.1 Pengertian pengaruh	11
	2.13.2 Pengertian latihan	11
	2.13.3 Tujuan latihan	12
	2.13.4 Unsur latihan.....	13
	2.13.5 Prinsip latihan	14
	2.13.6 Faktor faktor latihan	15
	2.13.7 Aspek aspek latihan	16
2.14	Program latihan.....	16
2.15	Kerangka berfikir.....	17
2.16	Hipotesis	18
BAB III METODE PENELITIAN		19
3.1	Jenis Penelitian	19
3.2	Rancangan Penelitian.....	19
3.3	Variabel Penelitian.....	19
3.4	Defenisi operasional variabel penelitian.....	20
3.5	Populasi dan sampel	20
3.6	Teknik Pengumpulan Data	20
3.7	Instrumen Penelitian	21
	3.7.1 Hasil tolakan tolak peluru	21
	3.7.2 Tes kekuatan otot lengan terhadap hasil tolakan	22
	3.7.3 Tes analisis data	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....		25
4.1	Hasil Penelitian	25
	4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	25
	4.1.2 Karakteristik Sampel	25
	4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pre-test hasil</i> tolakan tolak peluru	26

4.1.4	Deskripsi Data Hasil <i>Posttest hasil tolakan tolak peluru</i>	28
4.1.5	Deskripsi Data Pengaruh Latihan <i>Tricep dips</i>	30
4.1.6	Analisis data	31
4.1.6.1	Uji Normalitas Data.....	31
4.1.6.1.1	Hasil Normalitas <i>Pretest</i>	31
4.1.6.1.2	Hasil Normalitas <i>Posttest</i>	32
4.1.6.1.3	Uji Hipotesis	33
4.2	Pembahasan	34
4.2.1	Pembahasan Data Hasil <i>Pretest dan Posttest hasil tolakan tolak peluru</i>	34
4.2.2	Pembahasan Data Hasil Latihan <i>Tricep dips</i> untuk Meningkatkan hasil tolakan	35
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		37
5.1	Simpulan	37
5.2	Saran	37
DAFTAR PUSTAKA		38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Otot Lengan	1
Gambar 2.2 Kerangka Berpikir.....	20
Gambar 3.1 Instrumen Tes	24
Gambar 4.1 Histogram Hasil Perhitungan <i>Pretest</i> hasil tolakan tolak peluru	31
Gambar 4.2 Histogram Hasil Perhitungan <i>Posttest hasil tolakan</i> <i>tolak peluru</i>	33

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest Test</i>	30
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Hasil tolakan tolak peluru(<i>Pretest</i>)	31
Tabel 4.3 Distribusi Data Hasil <i>Posttest hasil tolakan tolak peluru</i>	32
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Hasil <i>tolakan tolak peluru(Posttest)</i>	33
Tabel 4.5. Perbandingan Data Hasil <i>Pretest dan Posttest hasil tolakan tolak peluru</i>	34
Tabel 4.6 <i>Test of Normality Pretest</i>	35
Tabel 4.7 <i>Test of Normality Posttest</i>	36
Tabel 4.8 <i>Test of Normality Pretest and Posttest</i>	36
Tabel 4.9 <i>Test of Normality Pretest and Posttest</i> Keluaran SPSS.....	37
Tabel 4.10 <i>Test of Normality Pretest and Posttest</i> Keluaran Ms.Exel t-Test: Paired Two Sample for Means	37

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Tricep Dips* terhadap hasil tolakan pada nomor tolak peluru siswa SMP Negeri 3 Pangkalpinang tahun ajaran 2018-2019. Metode yang di gunakan *pre-experiment* dengan menggunakan *one grub pretest postest design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa putra SMP Negeri 3 Pangkalpinang yang berjumlah 132, sampel yang digunakan berjumlah 30 siswa. Hasil *pretest* didapati tolakan tolak peluru terjauh 4,00 meter dan tolakan tolak peluru terdekat 1,00 meter dengan rata-rata tolakan 2,18 meter, sedangkan hasil *postest* tolakan tolak peluru terjauh 5,00 meter dan tolakan tolak peluru terdekat 2,55 meter dengan rata-rata 3,69 meter. Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *Tricep dips* berpengaruh terhadap hasil tolakan tolak peluru yang di tunjukan dengan peningkatan *pretest* dan *postest* sejauh 1,00 meter. Teknik analisis data yang di gunakan adalah uji normalitas dan uji hipotesis dengan menggunakan uji t berpasangan menunjukkan $T_{hitung} (21,858) > T_{tabel} (2,04523)$ dan nilai sig. (p) $0,000 <$ dari $0,05$, hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Dari hasil tersebut juga menunjukkan bahwa H_a : diterima dan H_o : ditolak. Hipotesis yang diterima atau H_a berbunyi ada pengaruh latihan *Tricep Dips* terhadap hasil tolakan pada nomor tolak peluru siswa SMP Negeri 3 Pangkalpinang tahun ajaran 2018-2019.

Kata Kunci : latihan, *tricep dips*, hasil tolakan, tolak peluru.

Pembimbing 1



Dr. Syafaruddin, M.Kes

NIP: 195909051987031004

Pembimbing 2



Dr. Meirizal Usra, M.Kes

NIP: 196105281987021003

Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes

NIP: 196006101985032006

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of Tricep Dips exercise on repulsive results on the number of students bullet trespass SMP Negeri 3 Pangkalpinang academic year 2018-2019. The method used is pre-experiment using one grub pretest posttest design. The population of this study were all students of SMP Negeri 3 Pangkalpinang which amounted to 132, the sample used amounted to 30 students. The result of the pretest was found to reject the furthest bullet of 4.00 meters and the repulsive repulsive action nearest 1.00 meters with an average repulsion 2.18 meters, while the posttest result repulsive bullet repulse furthest 5.00 meters and repulsive rejection of the nearest 2.55 meters with an average of 3.69 meters. This study shows that Tricep dips exercise has an effect on the repulsive repulsive action which is shown with the increase of pretest and posttest as far as 1.00 meter. Data analysis technique used is normality test and hypothesis test by using paired t test show $T_{hitung} (21,858) > T_{tabel} (2,04523)$ and sig value. $(p) 0,000 < \alpha$ from 0,05, these results indicate a significant difference between pretest and posttest. From the results also indicate that H_a : accepted and H_o : rejected. Hypothesis received or H_a sounds no effect Tricep Dips exercise against repulsions on the number of students bullet trespass SMP Negeri 3 Pangkalpinang academic year 2018-2019.

Keywords : drills, tricep dips, repulsions, hit guns

Advisor 1



Dr. Syafaruddin, M.Kes

NIP: 195909051987031004

Advisor 2



Dr. Meirizal Usra, M.Kes

NIP: 196105281987021003

Head of the study program,



Dr. Hartati, M.Kes

NIP: 196006101985032006

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktifitas gerak tubuh mulai dari anggota tubuh bagian atas dan bagian bawah. Dikatakan aktifitas karena memiliki tujuan pada akhirnya, yakni kualitas- kualitas hidup yang meningkat, sehingga menjadikan tubuh menjadi sehat dan bugar. Aktifitas menyehatkan ini selain dijadikan aktifitas pengisi waktu luang. Juga dapat dijadikan sebagai sarana untuk mengasah kemampuan diri dalam berolahraga atau untuk menjadi atlet profesional atau olahraga prestasi, sementara olahraga prestasi merupakan aktifitas yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih kemenangan. Kemenangan ini menjadi kepuasan pribadi bagi atlet dapat mencapai hasil yang maksimal. Pencapaian atau kemenangan ini ditandai dengan perolehan nilai atau medali tertinggi Rahmani (2014). Dengan adanya olahraga juga sangat membantu untuk meningkatkan semangat hidup yang tinggi dalam menjalani aktifitas sehari-hari. Di Indonesia banyak masyarakat mengeluti prestasi dibidang olahraga antara lain olahraga atletik pada nomor tolak peluru.

Menurut Syamsudin (2013) Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat di kelompokkan menjadi lari, lompat dan lempar. Kata ini berasal dari bahasa Yunani “athlon” yang berarti “kontes”. Atletik merupakan cabang yang di perlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI(Persatuan Atletik Seluruh Indonesia). Dimana olahraga atletik adalah salah satu cabang olahraga yang paling tua di bandingkan pada olahraga yang lainnya. Dari sekian banyak nomor-nomor yang ada pada cabang olahraga atletik , penulis berminat untuk membahas nomor tolak peluru. Dimana tolak peluru merupakan cabang olahraga yang menggunakan peluru sebagai media untuk melakukan tolakan. Dalam olahraga ini kekuatan lengan sangat di butuhkan dalam menunjang jauh hasil tolakan.

Menurut (Syamsudin2013) Tolak peluru (the shot put) merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam nomor lempar pada cabang olahraga atletik. Sesuai dengan namanya, maka tolak peluru dilakukan tidak dilempar akan tetapi ditolak. Hal ini sesuai pula dengan peraturan, bahwa peluru itu harus ditolak dari bahu dengan satu tangan. Tolak peluru adalah suatu bentuk gerakan menolak alat bundar (peluru) dengan berat tertentu yang terbuat dari logam, yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Berat peluru yang digunakan dalam perlombaan adalah 7,25 kg (untuk putra) dan 4 kg (untuk wanita). Gaya tolak peluru yang sering digunakan pada tolak peluru, yaitu gaya lama atau gaya ortodoks dan gaya baru atau gaya O`Brian, jika ada gaya lain itu merupakan variasi dari kedua gaya tersebut.

Di SMP NEGERI 3 Pangkalpinang, Tolak peluru adalah salah satu mata pelajaran penjaskes. Berdasarkan pengamatan penulis, siswa di SMP NEGERI 3 Pangkalpinang sangat antusias ketika belajar tolak peluru. Namun dalam kenyataan yang terjadi dilapangan pada siswa SMP NEGERI 3 Pangkalpinang tolak peluru ternyata mengalami kendala. Hal ini disebabkan oleh kurangnya power otot lengan dan bahu sehingga kekuatan tolakan tidak ada dan menyebabkan hasil tolakan tidak maksimal, sedangkan tolak peluru sangat membutuhkan kekuatan tangan yang baik agar mempunyai hasil tolakan yang maksimal. Untuk mengatasi permasalahan pada siswa SMP NEGERI 3 Pangkalpinang, penulis telah merangkum beberapa latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan dan bahu sehingga siswa SMP NEGERI 3 Pangkalpinang mendapatkan hasil tolakan yang maksimal pada nomor tolak peluru.

1.2 identifikasi masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya kegiatan-kegiatan olahraga di sekolah menengah pertama, serta kurangnya pemahaman mengenai latihan-latihan apa saja yang mendukung dalam aktifitas olahraga.

2. Kekuatan otot lengan yang dimiliki siswa kurang, sehingga tidak mempunyai hasil tolakan yang baik.
3. Siswa di SMP Negeri 3 Pangkalpinang masih sangat kurang dalam hasil tolakan dalam tolak peluru.
4. siswa SMP Negeri 3 Pangkalpinang masih kurang dalam melakukan tolakan dan belum mencapai nilai yang baik pada hasil tolakan dalam tolak peluru.

1.3 Batasan masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, agar penelitian ini tidak melebar luas, maka penelitian ini dibatasi hanya pada pengaruh latihan *tricep dips* terhadap hasil tolakan pada nomor tolak peluru siswa Smp Negeri 3 Pangkalpinang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang tertulis pada batasan masalah diatas, maka penulis merumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut : apakah terdapat pengaruh latihan *tricep dips* terhadap hasil tolakan pada nomor tolak peluru siswa SMP NEGERI 3 Pangkalpinang.

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan ingin mengetahui pengaruh latihan *tricep dips* terhadap hasil tolakan pada nomor tolak peluru siswa SMPNEGERI 3 Pangkalpinang.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi pihak-pihak yang terkait :

1. bagi siswa, sebagai salah satu pembelajaran untuk meningkatkan hasil tolakan agar dapat dengan baik mencapai nilai yang maksimal.

2. Dapat meningkatkan prestasi siswa dalam bidang olahraga khususnya cabang olahraga tolak peluru.
3. bagi guru olahraga, sebagai bahan evaluasi untuk melaksanakan program pengajaran penjas orkes dan program latihan agar dapat menghasilkan siswa yang berprestasi.
4. Bagi sekolah, sebagai informasi tentang hasil penelitian ini, yang nantinya diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan pedoman untuk memperbaiki prestasi siswa dalam cabang olahraga khususnya tolak peluru.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Gunawan, 2013 Uji Hipotesis Pretest dan Posttest. Jakarta: Akademika Presindo
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikology Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Cetakan 2. surakarta:LPP UNS dan UNS Press.
- Iyakrus.2012.*PenerapanClosedSkilldan Open Skill dalam latihansepaktakraw di Penjas Fkip Universitas Sriwijaya*. Jurnal ilmu olahraga dan kesehatan.Vol. 2 nomor 1, Januari 2012. Hlm. 5-6.
- Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan.Vol.2.No.1,Januari2012.*di Penjas Fkip Universitas Sriwijaya*
- Kosasih,Engkos.1993.*TeknikdanProgramLatihan*.Jakarta: AkademikaPresindo.
- Nurhasan 2005 Tulang Lengan Manusia Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK
- Rusli Lustan 2000. Organ Organ Tulang Jakarta: UNS dan UNS Press.
- Rahmawati 2014. Pencapaian Hasil Maksimal Bidang Olahraga. Jakarta: UNS dan UNS Press.
- Sudjana. 2009. *MetodeStatistika*. Bandung: Tarsito.
- SukirnodanWaluyo. 2012. *CabangOlahraga BolaVoli*. Palembang: Unsri Press
- Sugiyono 2014.Teknik Pengumpulan Data. Jakarta Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK
- Syamsudin,2013.*Cabang Olahraga Atletik*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Widiastuti,2017.*Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT RajaGrafindo persada, Jakarta.