

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN KARET TERHADAP
PENINGKATAN HASIL TOLAK PELURU SISWA KELAS VIII SMP
NEGERI 40 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

Nama : Samidin
Nomor Indak Mahasiswa : 56071006079
Program Studi Pendidikan : S.I
Jurusan : Pendidikan Jasmani



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
TAHUN AKADEMIK 2011/2012**

S
796.43507
Sam
P
2011.

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN KARET TERHADAP
PENINGKATAN HASIL TOLAK PELURU SISWA KELAS VIII SMP
NEGERI 40 PALEMBANG**



Skripsi Oleh

N a m a	: S a m i d i n
Nomor Induk Mahasiswa	: 56071006079
Program Studi Pendidikan	: S.1
Jurusan	: Pendidikan Jasmani



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
TAHUN AKADEMIK 2011/2012**

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN KARET TERHADAP
PENINGKATAN HASIL TOLAK PELURU SISWA KELAS VIII
SMP NEGERI 40 PALEMBANG**

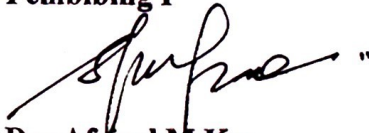
Skripsi Oleh :

Nama : Samidin

Nim : 56071006079

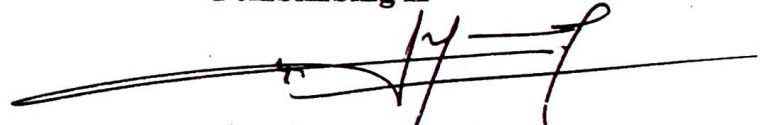
Program Studi : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

**Disetujui,
Pembimbing I**



**Drs. Afrizal M. Kes
NIP. 196106211987031002**

Pembimbing II



**Drs. Syamsuramei M. Kes
NIP. 196303081987031003**

**Disahkan,
Ketua pelaksana FKIP kampus Palembang**



**Dr. Sukirno
Nip : 195508101983031005**

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN KARET TERHADAP
PENINGKATAN HASIL TOLAK PELURU SISWA KELAS VIII
SMP NEGERI 40 PALEMBANG**

SKRIPSI

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu

Tanggal : 22 Oktober 2011

Tim penguji :

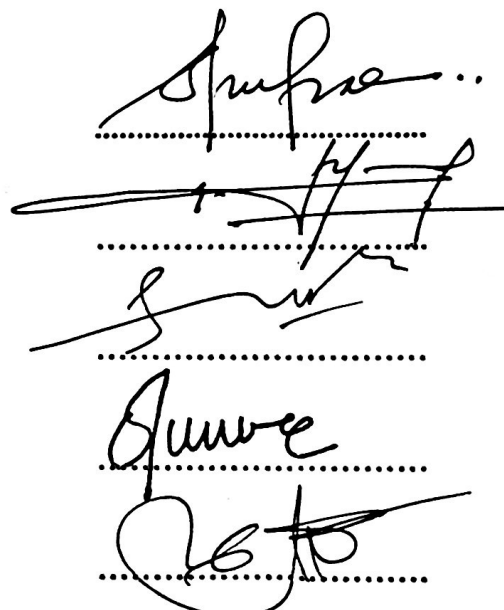
1. Ketua : Drs.Afrizal,M.Kes

2. Sekertaris: Drs.Syamsuramel.M.Kes

3. Anggota : Drs. Sy Muherman.M.Pd

4. Anggota : Drs. Maskur ahmad, M. kes

5. Anggota : Drs.Giartama.M.Pd



Palembang, 7 November 2011

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. pd

Nip :196512041984031001

Kupersembahkan Kepada :

Ayah dan bundaku yang tercinta yang senantiasa mendoakanku,

Istri dan anak-anakku tercinta,

Saudara-saudaraku yang seperjuangan dan almamater tercinta.

Jangan pernah lupa kenangan kita,

“Satu untuk semua, semua untuk satu”

Motto :

Jangan pernah dirimu bersombong diri bila engkau mencapai kesuksesan,

Karena kesuksesan sifatnya sementara.

Jangan pula dirimu berkecil hati bila mendapatkan kesusahan,

Sebab masih banyak lagi yang lebih susah darimu.

ABSTRAK

Pada proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan materi tolak peluru di kelas VIII SMP Negeri 40 Palembang terlihat masih rendah minatnya dan tidak disenangi oleh siswa. Sehingga hasil yang diperoleh siswa dalam menolak peluru sangat rendah dan tidak jauh.

Adapun tujuan peneliti mengadakan penelitian ini untuk meningkatkan hasil tolakan tolak peluru siswa dalam pembelajaran materi tolak peluru. Metode yang digunakan peneliti adalah metode eksperimen dengan tujuan mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan menggunakan karet terhadap hasil tolak peluru kelas VIII SMP Negeri 40 Palembang yang berjumlah sampel 30 orang siswa. Data dikumpulkan dan diacak kemudian sampel tersebut dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan eksperimen. Di ordinal pairing kelompok kontrol tidak diberi perlakuan sedangkan kelompok eksperimen diberi perlakuan. Kelompok eksperimen diberi perlakuan selama 6 minggu 18 kali pertemuan, 1 minggu 3 kali pertemuan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan setelah melakukan latihan menggunakan karet. Dari hasil tes awal kelompok eksperimen tolakan terjauhnya 7,11 meter dan tolakan terdekatnya 3,65 meter sehingga rata-rata kemampuan awal tolak peluru kelompok eksperimen 4,50 meter dan setelah hasil tes akhir kelompok eksperimen tolakan terjauhnya 13,96 meter dan tolakan terdekatnya 9,89 meter. Sehingga rata-rata akhir tolakan kelompok eksperimen adalah 11,05 meter.

Bahwa latihan menggunakan karet cukup signifikan terhadap kelompok yang diberi perlakuan tolak peluru. Karena kegiatan siswa setelah latihan baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen terkontrol sehingga ada peningkatan yang signifikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas berkat, rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana (S1) pada program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs.Afrizal.M.Kes dan Drs.Syamsuramel.M.Kes Sebagai pembimbing yang memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof.Drs.Tatang Suhery,M.A.Ph.D, Selaku Dekan FKIP Unsri. Dan Drs.Waluyo.M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan beserta staff karyawan di FKIP Unsri, yang telah memberikan bantuan dalam hal pengurusan Administrasi penulisan skripsi.

Ucapan terima kasih juga kepada Dosen penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs.Abubakar Wass,S.Pd.M.M selaku kepala SMP Negeri 40 Palembang yang memberikan bantuannya dalam penelitian hingga skripsi ini dapat penulis menyelesaikan dengan baik.

Harapan penulis skripsi ini dapat bermanfaat bagi pendidik Pendidikan Jasmani dan Kesehatan khususnya di SMP Negeri 40 Palembang.

Palembang, Oktober 2011
Penulis

Samidin
NIM.56071006079

Kupersembahkan Kepada :

Ayah dan bundaku yang tercinta yang senantiasa mendoakanku,

Istri dan anak-anakku tercinta,

Saudara-saudaraku yang seperjuangan dan almamater tercinta.

Jangan pernah lupa kenangan kita,

“Satu untuk semua, semua untuk satu”

Motto :

Jangan pernah dirimu bersombong diri bila engkau mencapai kesuksesan,

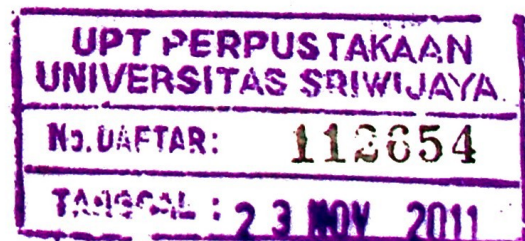
Karena kesuksesan sifatnya sementara.

Jangan pula dirimu berkecil hati bila mendapatkan kesusahan,

Sebab masih banyak lagi yang lebih susah darimu.

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
UCAPAN TERIMA KASIH	ii
DAFTAR ISI	iii
BAB I	PENDAHULUAN
1.1	Latar Belakang Masalah 1
1.2	Masalah Penelitian 3
1.3	Tujuan Penelitian 3
1.4	Manfaat Penelitian 4
BAB II	LANDASAN TEORI
1.1	Hakekat Tolak Peluru 5
1.2	Hipotesis 16
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN
1.1	Jenis Penelitian 17
1.2	Variabel Penelitian 17
1.3	Populasi Sampel 17
1.4	Metode Penelitian 19
1.5	Teknik Pengumpulan Data 20
1.6	Teknik Analisa Data 21



BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	
	4.1 Hasil Penelitian	25
	4.2 Deskripsi Data	25
	4.3 Analisa Data	26
	4.4 Hasil Pembahasan	43
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	5.1 Kesimpulan	45
	5.2 Saran	45
DAFTAR PUSTAKA		46
LAMPIRAN		
TABEL		

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Tolak peluru adalah suatu bentuk olahraga atletik yang tergolong dalam nomor tolak dan nomor perorangan peluru ditolakan dari sektor lingkaran dengan diameter lingkaran 2.135 meter . kita tau bahwa olahraga tolak peluru merupakan olahraga yang jarang disukai oleh anak-anak karena berat dan tidak memasyarakat Peluru terbuat dari besi yang sudah dibentuk seperti bola.(Aip Syarifuddin,1995:48)

Melalui mata pelajaran penjaskes kelas VIII SMP Negeri 40 Palembang yang dilakukan satu kali dalam seminggu kurang cukup bagi kesegaran jasmani. Maka peneliti mengadakan pengamatan siswa kelas VIII. SMP Negeri 40 Palembang selama mengikuti pembelajaran olahraga tolak peluru ternyata masih rendahnya tolakan yang dihasilkan oleh siswa SMP Negeri 40 Palembang tersebut. Cabang olahraga tolak peluru merupakan olahraga yang memerlukan kekuatan otot bahu, otot lengan, otot pinggang dan otot kaki serta koordinasi gerakan tubuh. Setelah peneliti mengetahui rendahnya hasil tolakan tolak peluru siswa SMP Negeri 40 Palembang. Peneliti berusaha membuat agar ada peningkatan tolakan terhadap tolak peluru pada siswa kelas VIII SMP Negeri 40 Palembang. Untuk itu perlu adanya program latihan yang berkenaan dengan kekuatan tangan, bahu, pinggang dan kaki. Dengan masuknya olahraga terutama tolak peluru kedalam kurikulum pendidikan diharapkan dunia pendidikan dapat ikut andil dalam menciptakan bibit-bibit atlet berprestasi dengan menemukan kemampuan dan bakat yang ada pada siswanya. Dengan kemampuan dan bakat tersebut dapat dikembangkan untuk dapat berprestasi selain perlunya dukungan dari orang tua, guru, pelatih dan pihak-pihak yang terkait yang mempunyai kepedulian terhadap peningkatan atlet yang ada di Indonesia



Di SMP Negeri 40 Palembang juga melaksanakan pembelajaran tolak peluru kelas VIII. Tolak peluru adalah salah satu nomor atletik sehingga tolak peluru juga dimasukkan dalam pembelajaran di sekolah. Berdasarkan pengamatan peneliti tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga yang kurang diminati siswa alasannya karena bentuknya bukan permainan dan memerlukan tenaga yang kuat. (Suherman, 2001:195)

Peneliti pada saat melakukan pengamatan siswa kelas VIII yang sedang melakukan tolak peluru menilai bahwa kemampuan hasil tolakan siswa tersebut masih rendah. Rendahnya kemampuan hasil tolakan siswa kelas VIII disebabkan banyak faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil tolakan, tolak peluru antara lain, kekuatan tangan, siku, bahu, lenturan badan, pinggul, otot kaki, dan masih banyak yang lainnya. Oleh karena itu penulis tertarik untuk mengadakan suatu penelitian tentang **“Pengaruh latihan menggunakan karet terhadap peningkatan tolak peluru siswa kelas VIII SMP Negeri 40 Palembang”**.

Latihan kekuatan tangan adalah merupakan salah satu faktor yang sangat diperlukan dalam latihan tolak peluru, disamping latihan kelenturan badan, pinggul, koordinasi gerak, dan gerak kaki. Bentuk latihan kekuatan tangan banyak sekali bentuknya diantaranya push up dan latihan menggunakan karet.

Penulis tertarik latihan tangan dengan cara latihan menggunakan karet karena latihan ini sangat mudah dan murah yaitu dengan mengikat karet dibatang atau dikusen dapat dilaksanakan di mana saja. Dengan latihan menggunakan karet diharapkan hasil tolakan tolak peluru siswa akan naik.

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Pembatasan Masalah

Agar masalah tidak meluas kemana-mana, maka penulis memberi batasan masalah dengan mengambil variabel bebas hasil tolak peluru dan variabel terikat pengaruh latihan menggunakan karet siswa kelas VIII SMP Negeri 40 Palembang.

1.2.3 Rumusan Masalah

Dengan memperhatikan latar belakang masalah diatas maka permasalahannya adalah:

1. Apakah latihan menggunakan karet berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil tolak peluru siswa kelas VIII SMP Negeri 40 Palembang ?
2. Seberapa jauh peningkatan latihan dengan menggunakan karet terhadap hasil tolak peluru ?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai perumusan masalah penelitian diatas adalah, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui apakah latihan menggunakan karet berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil tolak peluru siswa kelas VIII SMP Negeri 40 Palembang.
2. Untuk mengetahui efektivitas belajar menggunakan karet pokok bahasan tolak peluru.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis dapat dijadikan sumbangan keilmuan yang berarti mengenai latihan kekuatan tangan dengan cara latihan menggunakan karet.
2. Secara praktis dapat dijadikan acuan bagi pelatih, pemerhati olahraga, guru Pendidikan Jasmani untuk mempertimbangkan latihan menggunakan karet untuk meningkatkan tolak peluru.
3. Bagi guru atau pelatih.

Penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu metode pembelajaran dalam rangka meningkatkan kemampuan tolak peluru bagi siswanya.

- Tolak peluru
- Latihan

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifudin, 1970. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan I*.
- Arikunto, 1997. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*
Jakarta : Rineka Cipta.
- Andrian Stan, 2001. *Federasi Internasional Gymnastique*
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1988. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*.
Jakarta : Balai Pustaka
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*.
Jakarta : Tambak Kusuma.
- Jerver, 2008. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung : Pionir Jaya
- Kosasi, Engkos. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*.
Jakarta : CV. Akademika Presindo..
- Roji, 1998. *Pendidikan Jasmani 2*. Klaten Utara : Intan Pariwara.
- Suherman, 2001. *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan dan Kompetensi*.
Jakarta : Depdiknas.
- Sujana, 2005. *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito
- Tim Abdi Guru, 2007. *Penjas Orkes*. Jakarta : Erlangga
- U. Jonath, 1986. *Atletik I*. Jakarta : PT Rosda Jayaputra