

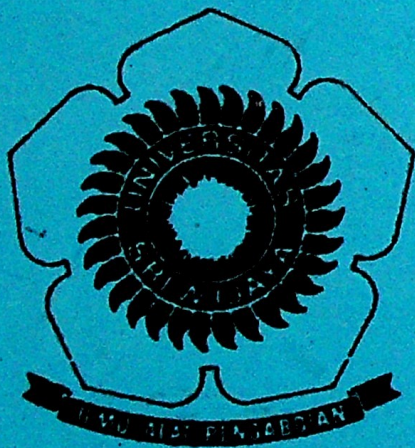
**PENGARUH LATIHAN *DUMBLE* TERHADAP KEKUATAN
MENGANGKAT ALAT TIUP *BARITHONE* PADA PEMAIN PUTRI *THE
GREAT MARCHINGBAND* STMIK MDP**

Skripsi Oleh

RIZKI RAHMAT FATULLAH

Nomor Induk Mahasiswa 06061006027

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDERALAYA**

2013

R. 24276/24826

S
796.4107

R12

P

2013

C.131521.



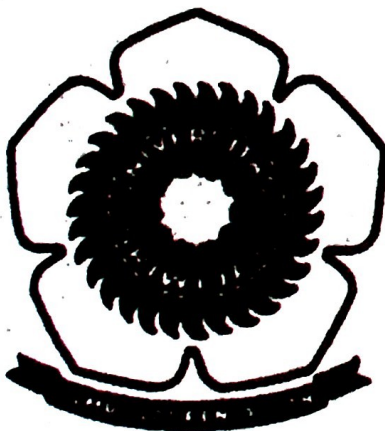
**PENGARUH LATIHAN DUMBLE TERHADAP KEKUATAN
MENGANGKAT ALAT TIUP *BARITHONE* PADA PEMAIN PUTRI *THE
GREAT MARCHINGBAND* STMIK MDP**

Skripsi Oleh

RIZKI RAHMAT FATULLAH

Nomor Induk Mahasiswa 06061006027

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2013

**PENGARUH LATIHAN DUMBLE TERHADAP KEKUATAN
MENGANGKAT ALAT TIUP BARITHONE PADA PEMAIN PUTRI THE
GREAT MARCHING BAND STMIK MDP**

Skripsi Oleh

RIZKI RAHMAT FATULLAH

Nomor Induk Mahasiswa **06061006027**

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing 1,



Drs. Djumadin Syafril, M.Pd
NIP 19510421197101001

Pembimbing 2,



Dra. Marsiyem, M.Kes
NIP 195312121982032001

Disahkan

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 25 Juni 2013

TIM PENGUJI

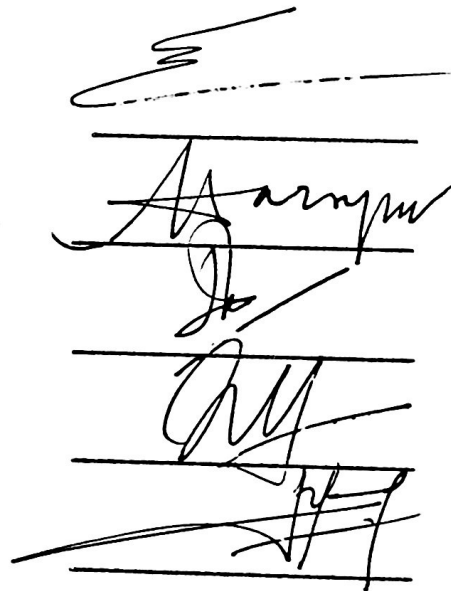
Ketua : Drs. Djumadia Syafril, M.Pd

Sekretaris : Dra. Marsiyem, M.Kes

Anggota : Dr. Iyakrus, M.Kes


Anggota : Dr. Hartati, M.Kes

Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes



The image shows five handwritten signatures, each written on a horizontal line. The signatures are: 1. A stylized signature for the Chairman, 2. A signature for the Secretary, 3. A signature for the first member, 4. A signature for the second member, and 5. A signature for the third member.

Inderalaya, 10 Juli 2013
Diketahui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP 195601241984031001

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan :

Nama : Riski Rahmat Fatullah

Nim : 06061006027

Program studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan berjudul “Pengaruh Latihan *Dumble* Terhadap Kekuatan Mengangkat Alat Tiup *Barithone* Pada Pemain Putri *The Great Marchingband* STMIK MDP” ini seluruh isinya adalah benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau dengan pengutipan dengan cara – 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 mengadukan pihak lain terhadap keaslian ini.

Indralaya, Juni 2013



yang membuat pernyataan

Riski Rahmat Fatullah

MOTTO :

"Hidup akan bermakna jika kita berguna untuk sesama"

"Lebih baik diasingkan daripada menyerah terhadap kemunafikan"

PERSEMBAHAN :

Skripsi ini ku persembahkan untuk :

- ⊗ Ayahanda H. Umar Hasan (Alm.) dan Ibunda Nurlinda (Alm.) yang selalu membuat ku terpacu untuk melakukan yang terbaik.
- ⊗ Kakak dan Ayuk (Analisia Susmitha, Ziko Febriansya, Kiki Wulandari) serta keluarga besarku yang sabar menunggu sampai terselesaikan skripsi ini.
- ⊗ Drs. Djumadin Syafril, M.Pd, Dra. Marsiyem, M.Kes, Drs. Meirizal Usra, M.Kes dan seluruh dosen FKIP Penjaskes UNSRI yang memberikan ilmu dan dukungan sampai terselesainya skripsi ini.
- ⊗ Anak-anak Marching Band STMIK MDP yang turut membantu dalam penelitian.
- ⊗ Almamaterku (FKIP Penjaskes UNSRI).

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang dilimpahkan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya Inderalaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Djumadin Syafril, M.Pd dan Ibu Dra. Marsiyem, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Sofendi, M.A.,Ph.D, selaku Dekan FKIP UNSRI, Bapak Drs. Waluyo, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Penjaskes, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh staf dan dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP UNSRI, Pimpinan STMIK MDP yang telah memberikan bantuannya dan izin sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pelatihan *Marching Band* di Universitas dan pengembangan ilmu pengetahuan, serta semua pihak yang membacanya.

Palembang, Juni 2013

Penulis,

DAFTAR ISI

UCAPAN TERIMAKASIH	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii

BAB I. PENDAHULUAN

1.1	Latar Belakang	1
1.2	Identifikasi Masalah	4
1.3	Batasan Masalah	4
1.4	Rumusan Masalah	4
1.5	Tujuan Penelitian	4
1.6	Manfaat Penelitian	5

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1	Hakekat Latihan	6
2.1.1	Definisi Latihan	6
2.1.2	Prinsip-prinsip Latihan	6
2.1.3	Tujuan Latihan	8
2.2	<i>Dumble</i>	8
2.3	Kekuatan	10
2.4	Daya Tahan	11
2.5	Kerangka Berfikir.....	13
2.6	Hipotesis	14

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Jenis Penelitian	15
3.2	Populasi dan Sampel	15
3.2.1	Populasi Penelitian	15
3.2.2	Sampel Penelitian.....	15
3.2.3	Variabel Penelitian	16
3.3	Definisi Operasional Variabel.....	16
3.4	Rancangan Penelitian	17
3.5	Instrumen Penelitian	20
3.5.1	Instrumen Tes.....	20
3.5.2	Instrumen Latihan	21
3.6	Pelaksanaan Latihan.....	21
3.7	Teknik Pengumpulan Data.....	22
3.8	Analisis Data	23
3.8.1	Uji Normalitas Data	23
3.8.2	Uji Homogenitas Data.....	26
3.8.3	Uji Hipotesis	27

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian	29
4.1.1	Gambaran Umum Tentang <i>Marching Band</i> STMIK MDP	29
4.1.2	Deskripsi Data Pretest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	30
4.1.3	Deskripsi Data Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	32
4.1.4	Perbedaan Pretest dan posttest Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen.....	34
4.1.5	Analisis Data Penelitian	35
4.1.5.1	Uji Normalitas.....	35

4.1.5.2 Uji Homogenitas	36
4.1.5.3 Uji Hipotesis	36
4.2 Pembahasan	37
4.2.1 Pembahasan Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen.....	38
4.2.2 Pembahasan Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol.....	38
4.2.3 Pembahasan Hasil Perbandingan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Terhadap Kemampuan Mengangkat <i>Barithone</i> ..	39

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan	41
5.2. Saran	42

DAFTAR PUSTAKA	43
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN	44
--------------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pengelompokan Sampel Berdasarkan Peringkat Hasil Pretest	19
Tabel 3.2 Uji Barlet	27
Tabel 4.1 Data Frekuensi Pretest Kemampuan Mengangkat <i>Barithone</i> Kelompok Eksperimen	30
Tabel 4.2 Data Frekuensi Pretest Kemampuan Mengangkat <i>Barithone</i> Kelompok Kontrol.....	31
Tabel 4.3 Data Frekuensi Postest Kemampuan Mengangkat <i>Barithone</i> Kelompok Eksperimen	33
Tabel 4.4 Data Frekuensi Postest Kemampuan Mengangkat <i>Barithone</i> Kelompok Eksperimen.....	34
Tabel 4.5 Data Perbedaan Peningkatan Kemampuan Mengangkat <i>Barithone</i> Antara Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Latihan <i>Dumble</i>	9
Gambar 2.2 Otot saat melakukan latihan <i>dumble</i>	10
Gambar 2.3 Kerangka Berfikir.....	13
Gambar 3.1 Desain Penelitian	18
Gambar 4.1 Diagram Batang perbandingan Kemampuan Mengangkat <i>Barithone</i> Hasil Pretest Kelompok Eksperimen dan Kontrol..	32
Gambar 4.2 Diagram Batang perbandingan Kemampuan Mengangkat <i>Barithone</i> Hasil Postest Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data hasil pretest kelompok eksperimen dan kontrol.....	44
Lampiran 2. Analisis data pretest	45
Lampiran 3. Data posttest kelompok eksperimen dan kontrol.....	49
Lampiran 4. Analisis data posttest	50
Lampiran 5. Analisis uji Normalitas	54
Lampiran 6. Analisis uji Homogenitas.....	55
Lampiran 7. Uji Hipotesis hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen dan kontrol.....	56
Lampiran 8. Daftar G (Distribusi t).....	59
Lampiran 9. Daftar H (Distribusi X^2)	60
Lampiran 10. Program Latihan	61
Lampiran 11. Pengesahan Judul Skripsi	62
Lampiran 12. SK Pembimbing.....	63
Lampiran 13. SK Keterangan Izin Penelitian dari STMIK MDP	64
Lampiran 14. SK Keterangan Menyelesaikan Penelitian dari STMIK MDP ..	65
Lampiran 15. Kartu Bimbingan	66
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian	68

ABSTRAK

Riski Rahmat Fatulah, 2013. Pengaruh Latihan *Dumble* Terhadap Kekuatan Mengangkat Alat Tiup *Barithone* Pada Pemain Putri *The Great Marchingband* STMIK MDP". Skripsi. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya. Pembimbing I : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd., Pembimbing II : Dra. Marsiyem, M.Kes.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan *Dumble* Terhadap Kekuatan Mengangkat Alat Tiup *Barithone* Pada Pemain Putri *The Great Marchingband* STMIK MDP.

Jenis penelitian ini eksperimen sungguhan. Dengan populasi mahasiswa putri pemain *marchingband* STMIK MDP yang berjumlah 60 orang. Menggunakan penelitian total sampling yang berjumlah 60 orang dibagi 2 kelompok dengan cara *ordinal pairing* yaitu 30 orang sebagai kelompok Eksperimen yang diberi perlakuan Latihan *dumble* dan 30 orang sebagai kelompok kontrol tanpa diberi perlakuan. Instrument yang digunakan adalah Tes kemampuan daya tahan mengangkat alat tip *barithone*. Kelompok eksperimen diberi Latihan *dumble* selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dan intensitas latihan 70% DNML.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *dumble* meningkatkan kemampuan daya tahan mengangkat alat tiup *barithone*. Perhitungan perbedaan pretest dan posttest pada tes akhir, kelompok eksperimen menunjukkan bahwa jumlah hasil pretes adalah 58,36 dan posttest adalah 128,8. Hal ini berarti terdapat perbedaan jumlah pretes dan posttes sebesar 70,44. Untuk pretest diperoleh nilai rata-rata waktu tempuh 1,95 menit dan posttest diperoleh 4,29 menit dengan selisih rata-rata sebesar 2,35. Peningkatan kelompok kontrol tidak signifikan dimana perhitungan perbedaan pretest dan posttest pada tes akhir, kelas kontrol menunjukkan bahwa jumlah hasil pretest adalah 55,27 dan posttest adalah 57,35. Hal ini berarti terdapat perbedaan jumlah pretes dan posttes sebesar 2,08. Untuk pretest diperoleh nilai rata-rata waktu tempuh 1,84 menit dan posttest diperoleh 1,91 menit dengan selisih rata-rata sebesar 0,07. Uji beda rata-rata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol didapatkan hasil t_{hitung} sebesar 17,2.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *dumble* berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan kekuatan mengangkat alat tiup *barithone* pada pemain putri *the great marchingband* STMIK MDP.

Kata kunci : Latihan Dumble, Kekuatan, Barithone, Marching Band.

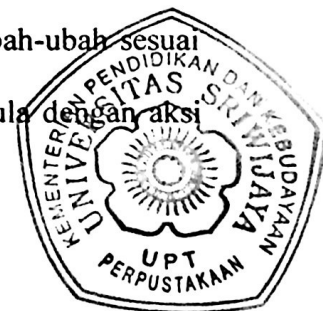
BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Marching band di Indonesia lebih dikenal dengan nama *drum band* dikarenakan pada awal pembentukannya sangat langka adanya pemain alat tiup, maka korps musik dibuat dengan hanya menggunakan alat-alat pukul (*drumb*) sehingga mereka menamakan kelompok tersebut *drum band*. Kemudian pada tahun 1977 lahirlah asosiasi *drum band* Indonesia dengan nama persatuan *drum band* seluruh Indonesia atau PDBI (Kinardi, 2004: 43). Akan tetapi dunia internasional tidak mengenal istilah atau nama kegiatan *drum band*, istilah itu hanya di Indonesia. Dunia Internasional lebih mengenal istilah *marching band*

Marching band adalah istilah bahasa Inggris yang mengacu kepada sekelompok barisan orang yang memainkan satu atau beberapa lagu dengan menggunakan sejumlah kombinasi alat musik (tiup, perkusi, dan sejumlah instrument pit) secara bersama-sama. Penampilan *marching band* merupakan kombinasi dari permainan musik (tiup dan perkusi) serta aksi baris-berbaris dari pemainnya. Umumnya penampilan *marching band* dipimpin oleh satu atau dua orang komandan lapangan dan dilakukan baik di lapangan terbuka maupun lapangan tertutup dalam barisan yang membentuk formasi dengan pola yang senantiasa berubah-ubah sesuai dengan alur koreografi atas lagu yang dimainkan, dengan diiringi pula dengan aksi tari yang dilakukan oleh sejumlah pemain bendera.



Marching band pada umumnya dikategorikan menurut fungsi, jumlah anggota, komposisi dan jenis peralatan yang digunakan, serta gaya penampilannya. Penampilan *marching band* pada mulanya adalah sebagai pengiring parade atas perayaan atau festival yang dilakukan di lapangan terbuka dalam bentuk barisan dengan pola yang tetap dan kaku, serta memainkan lagu-lagu mars. Dinamika keseimbangan penampilan diperoleh melalui atraksi individual yang dilakukan mayoret ataupun beberapa personel pemain instrument. Namun saat ini permainan musik *marching band* dapat dilakukan baik di lapangan terbuka ataupun tertutup sebagai pengisi acara dalam suatu perayaan, ataupun kejuaraan

Saat ini *marching band* sudah sangat memasyarakat, hal ini dapat dilihat dari banyaknya perlombaan yang ada dan banyaknya jumlah *marching band* yang ada baik di Indonesia pada umumnya dan Palembang pada khususnya. *Marching band* merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai dewasa, ini terbukti dengan adanya pertandingan dari divisi TK sampai divisi umum, di Indonesia sendiri banyak kejuaraan yang khusus *marching band*, namun kejuaraan terbesar untuk *Marching band* di Indonesia adalah Grand Prix Marching Band (GPMB) di Istora Senayan Jakarta, dikarenakan pada Grand Prix Marching Band (GPMB) itu sendiri memperebutkan Piala Ibu Negara RI dan MENPORA.

Penampilan *marching band* terdapat beberapa faktor yang mendukung agar suatu penampilan *marching band* tersebut menjadi lebih menarik dan berkualitas. Selain faktor kemampuan bermusik, faktor kekuatan fisik masing-masing anggota

sangat dibutuhkan, dikarenakan durasi dalam suatu penampilan *marching band* yang cukup lama dan alat-alat yang digunakan tidak ringan oleh karena itu dibutuhkan daya tahan fisik yang kuat. Daya tahan fisik selain kebugaran, kekuatan otot lengan masing-masing anggotanya harus diperhatikan, karena semua kelompok alat pada *marching band* banyak menggunakan kekuatan otot lengan. Seperti halnya dalam kelompok alat tiup (*hornline*) kekuatan otot lengan sangat dibutuhkan untuk mengangkat dan menopang alatnya. Kuat atau tidaknya otot lengan sangat berpengaruh terhadap kenyamanan dan sikap bermain yang benar masing-masing anggota.

Hasil pengamatan dan pengalaman langsung peneliti sebagai pemain alat tiup (*hornline*) *marching band* di kota Palembang masih banyak sekali kekurangan, salah satunya dalam hal daya tahan mengangkat alat tiup jenis *barithone* yakni alat tiup yang paling berat. Kekurangan ini disebabkan tidak adanya latihan untuk daya tahan itu sendiri dan minimnya pengetahuan sebagian besar pelatih. Oleh sebab itu peneliti tertarik membuat suatu bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dengan menggunakan latihan *dumble*. Untuk itu peneliti membuat suatu penelitian mengenai “Pengaruh latihan *dumble* terhadap kekuatan mengangkat alat tiup *barithone* pada *The Great Marching Band* STMIK MDP”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat teridentifikasi masalah sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan *dumble* terhadap kekuatan mengangkat alat tiup *barithone* pada *the great marching band* STM IK MDP ?

1.3 Batasan Masalah

Identifikasi masalah di atas tidak menutup kemungkinan timbulnya permasalahan yang luas. Oleh sebab itu, tidak semua dijadikan masalah peneliti karena keterbatasan waktu, tenaga, biaya, dan kemampuan yang ada pada penulis, masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh latihan *dumble* terhadap kekuatan mengangkat alat tiup *barithone* pada *the great marching band* STM IK MDP ?

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada peningkatan pengaruh latihan *dumble* terhadap kekuatan mengangkat alat tiup *barithone* pada *the great marching band* STM IK MDP ?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah: "Untuk mengetahui pengaruh latihan *dumble* terhadap kekuatan mengangkat alat tiup *barithone* pada *the great marching band* STM IK MDP.

1.6 Manfaat Penelitian

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat, yaitu :

1. Bagi peneliti, penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui adakah Pengaruh latihan *dumble* terhadap kekuatan mengangkat alat tiup *barithone* pada *the great marching band* STM IK MDP
2. Dapat menambah pengetahuan serta pengalaman penulis baik secara teori maupun praktek dalam pelatihan *marching band*
3. Bagi para pembinaan olahraga, guru olahraga maupun pelatih dapat memberi masukan dalam menyusun bentuk latihan untuk meningkatkan prestasi olahraga dalam *marching band*.
4. Penelitian ini diharapkan dapat dipakai sebagai bahan bacaan dan referensi bagi peneliti di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Anonim. 2010. *Otot Lengan*. (anonym, <http://ccfa3071.blogspot.com>). Diakses tanggal 24 Desember 2010.
- Anonim. 2010, <http://www.illpumpyouup.com/articles/how-to-build-big-biceps-and-big-arms.htm>). Diakses 2010.
- Bompa, TO. 1983. *Theory and Methodology of Training, the Key to Athletic Performance*. Dubuque, Kendal/ Hunt Publishing.
- FKIP Universitas Sriwijaya. 2007. *Buku Pedoman FKIP Universitas Sriwijaya Inderalaya*. FKIP UNSRI.
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek Psikologis dalam Choacing*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Kinardi. 2004. *Marching Band*. Jakarta: PT. Citra Intirama.
- Marjasa, Andry. 2008. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Lempar Lembing*. Skripsi.
- Rahmadita, Prayogi. 2009. *Pengaruh Latihan Angkat Beban (Overhead Dumble) Terhadap Kemampuan Lempar Lembing Tanpa Awalan Siswa Putra Kelas X SMA N 1 Tanjung Raja*. Skripsi.
- R, Sukarman. 1989. *Dasar Olahraga Untuk Pembina Pelatih dan Atlet*. Jakarta : CV Haji Masagung.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Dahara Prize: Semarang.
- Sumosardjuno, Sadoso. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT. Pustaka Karya Grafika Utama.
- Singgih, D Gunarsah. 1996. *Psikologi Olahraga*. Jakarta : PT. BPK Gunung Mulia.
- Zainuddin, Muhamad. 1988. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya: Universitas Air Langga.