

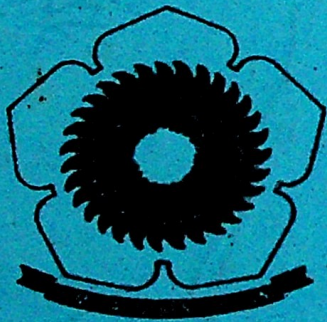
**PENGARUH LATIHAN ANGKAT DUMBELL TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA
ORTHODOX PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMAN 1
UNGGULAN INDRALAYA UTARA**

Skripsi Oleh

EKMAR SUMANTRI

06043124019

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

2009

07

1/1

S
796.4107
Sum
P-080313
2009

18033

10478

**PENGARUH LATIHAN ANGKAT DUMBELL TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA
ORTHODOX PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMAN 1
UNGGULAN INDRALAYA UTARA**

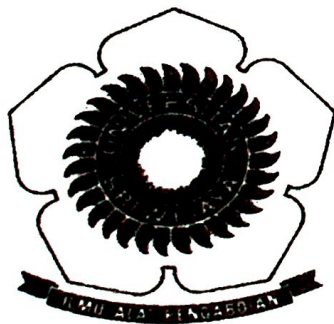


Skripsi Oleh

EKMAR SUMANTRI

06043124019

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2009

**PENGARUH LATIHAN ANGKAT DUMBELL TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA
ORTHODOX PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMAN 1
UNGGULAN INDRALAYA UTARA**

Skripsi Oleh

EKMAR SUMANTRI

06043124019

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Strata 1

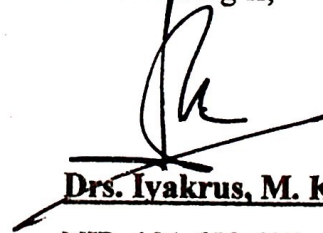
Pembimbing I,



Drs. Meirizal Usra, M.Kes.

NIP. 131 658 700

Pembimbing II,



Drs. Ivakrus, M. Kes.

NIP. 131 658 697

Disahkan

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes.

Nip. 131658700

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari . : Kamis

Tanggal : 5 Februari 2009

TIM PENGUJI

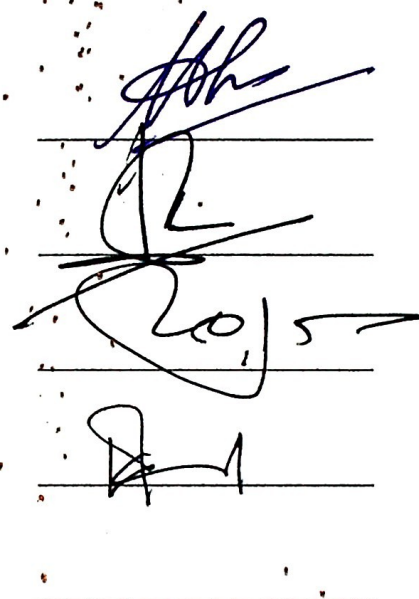
1. Ketua : Drs. Meirizal Usra, M.Kes

2. Sekretaris : Drs. Iyakrus, M.Kes.

3. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd

4. Anggota : Drs. Waluyo

5. Anggota : dr. Fauziah Nuraini Kurdi



Indralaya, Februari 2009

Disetujui Oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes.

Nip. 131658700

Kupersembahkan kepada :

- *Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW*
- *Ayah dan Ibu yang tercinta yang selalu memberikan do'a, semangat dan dukungan yang menantikan keberhasilanku.*
- *Adikku Henky dan Meia terimakasih atas dukungan dan do'anya.*
- *Seluruh keluarga besarku.*
- *Para pembimbing yang telah selalu memberikan nasihatnya untukku.*
- *Rekan-rekan seperjuanganku seluruh angkatan 2004 PENJASKES FKIP UNSRI yang ku banggakan.*
- *Sahabatku : Komeng, Beni, Wahyu, Robi, Edi, Tomas, Gunawan, Alven, Rendra, Eries dan teman-teman satu kps yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terimakasih atas bantuan dan dukungannya.*
- *Seluruh adik tingkat PENJASKES UNSRI jaga persahabatan dan kekeluargaan serta kekompakkan kita "Satu Untuk Semua. Semua Untuk Satu".*
- *Orang-orang yang kukenal yang tidak bisa aku sebutkan satu persatu terimakasih buat semuanya.*
- *Almamaterku.*

Moto :

" Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu".

" hidup jangan terlalu banyak berharap karena bila harapan itu tidak tercapai/terpenuhi maka kecewalah yang menanti dibelakangnya ".

" dik'pacak ngiluk' i jangan merusak jadilah ".

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Robbil' alamin

Segala puji hanyalah bagi Allah SWT semata yang telah melimpahkan begitu banyak rahmat dan nikmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk menempuh ujian dan menyelesaikan pendidikan ditingkat sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya dengan judul **“Pengaruh Latihan Angkat Dumbell Terhadap Peningkatan Kemampuan Tolak Peluru Gaya Orthodox Pada Siswa Putra Kelas XI SMAN 1 Unggulan Indralaya Utara”**.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari sempurna karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman penulis. Penulisan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan, dorongan, dan doa dari berbagai pihak.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada :

1. Bapak Drs. Tatang Suhery, M.A.,Ph.D. selaku Dekan FKIP Unsri.
2. Bapak Drs. Meirizal Usra, M.Kes. selaku Ketua Program Studi PENJASKES FKIP Unsri.
3. Bapak Drs. Meirizal Usra, M.Kes. selaku Pembimbing Akademik dan Pembimbing Skripsi.
4. Bapak Drs. Iyakrus, M.Kes. selaku Pembimbing Skripsi.
5. Bapak dan Ibu dosen yang telah membimbing dan mendidik dengan tulus penulis selama ini.
6. Bapak Drs. Fatoni. selaku Kepala sekolah di SMAN 1 Unggulan Indralaya Utara yang telah membantu dan memberi izin penelitian penulis.
7. Seluruh siswa Putra kelas XI SMAN 1 Unggulan Indralaya utara.
8. Semua pihak yang banyak membantu, tidak mungkin disebutkan satu persatu dalam skripsi ini.

Sebagai manusia biasa, penulis menyadari akan segala kekurangan yang terdapat pada tugas akhir skripsi ini, terutama disebabkan oleh keterbatasan waktu dan pengetahuan penulis.

Terlepas dari segala kekurangan yang ada, penulis tetap berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengkajian dibidang olahraga dan dibidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan skripsi ini dapat memberikan sumbangan dan ide para pembaca skripsi.

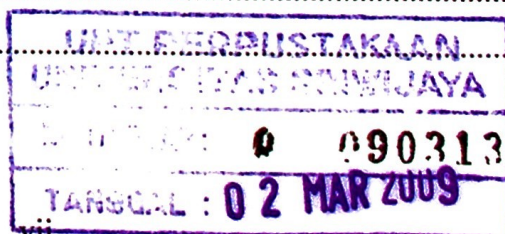
Indralaya, Januari 2009

Penulis

Ekmar Sumantri

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	2
1.3 Batasan Masalah.....	2
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.5 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pengertian Latihan	4
2.2 Tujuan Latihan	5
2.3 Prinsip-prinsip Latihan.....	5
2.4 Tolak Peluru	6
2.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tolak Peluru	11
2.5.1 Kekuatan	11
2.5.2 Power.....	11
2.5.3 Otot.....	12
2.6 Jenis Otot Penunjang Tolak Peluru	13
2.7 Angkat Dumbell	15
2.8 Sistem Energi Gerak Otot	16



2.9 Hipotesis	17
---------------------	----

BAB III METODELOGI PENELITIAN

3.1 Tempat Penelitian	18
3.2 Variabel Penelitian.....	18
3.3 Definisi Operasional Variabel	18
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....	18
3.4.1 Populasi Penelitian.....	18
3.4.2 Sampel Penelitian	19
3.4.3 Teknik Sampling.....	19
3.5 Jenis dan Rancangan Penelitian	19
3.5.1 Jenis Penelitian.....	19
3.5.2 Rancangan Penelitian	20
3.6 Metode Pengumpulan Data	21
3.7 Metode Analisis Data	22
3.7.1 Uji Normalitas Data.....	22
3.7.2 Uji Hipotesis.....	24

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	26
4.1.1 Karakteristik Sampel.....	26
4.2 Deskripsi Data.....	27
4.3 Analisis Data.....	27
4.3.1 Uji Normalitas.....	27
4.3.1.1 Uji Normalitas Sampel Pretest Kelompok Eksperimen.....	27
4.3.1.2 Uji Normalitas Sampel Pretest Kelompok Kontrol.....	29
4.3.1.3 Uji Normalitas Sampel Posttest Kelompok Eksperimen	31
4.3.1.4 Uji Normalitas Sampel Posttest Kelompok kontrol.....	33
4.3.2 Uji Hipotesis.....	35

4.4 Pembahasan.....	38
---------------------	----

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	40
----------------------	----

5.2 Saran	40
-----------------	----

DAFTAR PUSTAKA	42
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	43
----------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan Tolak Peluru Gaya Orthodox.....	14
Gambar 2. Otot Lengan Bagian Depan.....	13
Gambar 3. Otot Lengan Bagian Belakang	14
Gambar 4. Gerakan Angkat Dumbell	16
Gambar 5. Rancangan Penelitian	20
Gambar 6. Diagram Batang Penigkatan Intensitas Latihan	26
Gambar 7. Diagram Batang Frekuensi Pretest kelompok Ekspirimen	29
Gambar 8. Diagram Batang Frekuensi Pretest kelompok Kontrol	31
Gambar 9. Diagram Batang Frekuensi Posttest Kelompok Ekspirimen	33
Gambar 10. Diagram Batang Frekuensi Posttest Kelompok Kontrol.....	35

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pengelompokan Sampel Berdasarkan Hasil Pretest Dengan Cara Ordinal Pairing	19
Tabel 2. Hasil Posttest dan Pretest Tolak Peluru	27
Tabel 3. Data Distribusi Hasil Pretest Kelompok Ekspirimen.....	28
Tabel 4. Data Distribusi Hasil Pretest Kelompok Kontrol.....	30
Tabel 5. Data Distribusi Hasil Posttest Kelompok Ekspirimen	32
Tabel 6. Data Distribusi Hasil Posttest Kelompok Kontrol	34
Tabel 7. Beda Pretest dan Posttest Kelompok Ekspirimen dan Kelompok Kontrol.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Analisis Data Penelitian	38
Lampiran 2. Tabel Distribusi T.....	57
Lampiran 3. Sarana dan Prasarana Penelitian	58
Lampiran 4. Foto-Foto Saat Penelitian	59
Lampiran 5. Foto Perlakuan Kelompok Eksperimen	62
Lampiran 6. Kemampuan Angkat Dumbell Kelompok Eksperimen.....	63
Lampiran 7. Daftar Nama-nama Sampel Penelitian	64
Lampiran 8. Program Latihan	65
Lampiran 9. Program Latihan Individu	67
Lampiran 10. Pengajuan Judul Skripsi.....	70
Lampiran 12. Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing Skripsi	71
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	73
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan	
Kabupaten Ogan Ilir	74
Lampiran 14. Surat Keterangan Penelitian Dari SMAN 1	
Unggulan Indralaya Utara	75
Lampiran 15. Kartu Pembimbing Skripsi	76

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Angkat Dumbell Terhadap Peningkatan Kemampuan Tolak Peluru Gaya Orthodox Pada Siswa Putra Kelas XI SMAN 1 Unggulan Indralaya Utara”. Rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada pengaruh angkat dumbell terhadap tolak peluru gaya orthodox siswa putra kelas XI SMAN 1 Unggulan Indralaya Utara dengan adanya latihan angkat dumbell? Dan apakah dengan adanya latihan angkat dumbell dapat meningkatkan kemampuan siswa putra SMAN 1 Unggulan Indralaya Utara dalam olahraga tolak peluru gaya orthodox?. Sedangkan batasan masalahnya adalah untuk melihat pengaruh latihan angkat dumbell terhadap peningkatan kemampuan tolak peluru gaya orthodox pada siswa putra kelas XI SMAN 1 Unggulan Indralaya Utara. Tujuan penelitian adalah Untuk mengetahui pengaruh latihan angkat dumbell terhadap peningkatan kemampuan tolak peluru gaya orthodox siswa putra kelas XI SMAN 1 Unggulan Indralaya Utara dengan adanya latihan angkat dumbell dan Untuk mengetahui apakah latihan angkat dumbell dapat meningkatkan kemampuan tolak peluru gaya orthodox. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra kelas XI SMAN 1 Unggulan Indralaya Utara tahun ajaran 2008/2009 yang berjumlah 34 siswa. Dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 34 orang yaitu 17 orang sebagai kelompok eksperimen yang diberi latihan angkat dumbell dan 17 orang sebagai kelas kontrol yang tidak diberi perlakuan dimana sampel diambil dengan menggunakan cara oridinal pairing. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik tes. 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 $t_{hitung} = 3,7058$ dan $t_{tabel} = 1,896$. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, bahwa ada pengaruh latihan angkat dumbell terhadap peningkatan kemampuan tolak peluru gaya orthodox pada siswa putra kelas XI SMAN 1 Unggulan Indralaya Utara.

Kata-kata kunci : latihan, angkat dumbell, tolak peluru gaya orthodox

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada masa sekarang ini, prestasi olahraga negara kita sudah jauh tertinggal dari negara lain. Jangankan untuk berbicara di tingkat dunia, untuk kawasan Asia dan Asia Tenggara saja kita sudah jauh tertinggal baik di bidang prestasi maupun sarana prasarana penunjang untuk kegiatan olahraga, dengan keadaan yang demikian berimbas kepada prestasi atlet kita yang mengalami penurunan yang sangat drastis. Tentunya dalam rangka untuk meningkatkan prestasi olahraga tersebut harus ditunjang oleh beberapa hal diantaranya adalah sarana dan prasarana olahraga yang memadai dan metode latihan yang benar, tanpa hal tersebut mustahil prestasi dapat di raih.

Olahraga terdiri dari berbagai macam cabang salah satunya cabang olahraga atletik. Cabang olahraga atletik terdiri dari beberapa nomor diantaranya, jalan, lari, lempar dan lompat. Untuk olahraga atletik khususnya pada nomor tolak peluru harus memiliki kekuatan yang besar, kecepatan, kelenturan, dan juga dibutuhkan power tolakan yang tinggi disamping kondisi fisik yang mendukung. Berkaitan dengan upaya untuk mendukung peningkatan kemampuan tolak peluru, maka diperlukan suatu latihan yang terprogram. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal tersebut maka diperlukan adanya latihan-latihan khusus sesuai kebutuhannya seperti latihan tolakan dengan menggunakan beban. Beban latihan terbagi dua yaitu beban dari dalam dan beban luar, beban dari dalam adalah berupa beban berupa tubuh sendiri seperti push up, sedangkan beban dari luar adalah beban yang digunakan diluar tubuh seperti latihan angkat dumbell.

Menurut Harsono dalam buku Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching (1988:176), mengatkan bahwa: "Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap sesuatu tahanan".

Dari pendapat di atas dapat diartikan bahwa kekuatan adalah suatu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menahan beban dalam suatu aktifitas sehari-hari.

Prestasi di SMAN 1 Unggulan Indralaya Utara untuk cabang olahraga atletik sebenarnya sudah cukup baik, hal ini dibuktikan saat mengikuti pekan olahraga pelajar SMA, salah satu siswa masuk dalam 3 besar lari 100 m tingkat kabupaten, namun untuk cabang olahraga tolak peluru di SMAN 1 Unggulan Indralaya Utara ini sendiri sulit untuk dikembangkan karena kurangnya pembinaan, dan juga saya melihat bahwa kemampuan tolakan siswa yang memiliki tubuh yang besar dan siswa yang bertubuh kecil tidak memiliki perbedaan yang terlalu jauh atau mencolok.

Dari uraian diatas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian lebih lanjut mengenai hal tersebut dengan judul : *Pengaruh Latihan Angkat Dumbell Terhadap Peningkatan Kemampuan Tolak Peluru Gaya Orthodox.*

1.2. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, *apakah ada pengaruh antara latihan angkat dumbell terhadap peningkatan kemampuan dalam melakukan tolakan peluru gaya orthodox?*

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka pembatasan masalah dalam penelitian ini hanya apakah ada pengaruh atau tidak latihan angkat dumbell terhadap peningkatan kemampuan dalam melakukan tolakan peluru pada siswa putra kelas XI SMAN 1 Unggulan Indralaya Utara.

1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk membuktikan adanya pengaruh latihan angkat dumbell terhadap peningkatan kemampuan tolak peluru gaya orthodox.
2. Untuk mengetahui apakah latihan angkat dumbell dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan tolakan peluru gaya orthodox.

1.5. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penulisan proposal penelitian ini adalah :

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terhadap para pendidik khususnya guru olahraga dalam memberikan program latihan angkat dumbell guna meningkatkan kemampuan siswa dalam olahraga tolak peluru gaya orthodox.
2. Sebagai referensi dari para peneliti selanjutnya dalam rangka penelitian dalam bidang yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharmi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T.O. 1986. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuque, Kendal/ Hunt Publishing.
- DEPDIKBUD Republik Indonesia. 1975-1976. *Tuntunan Mengajar Atletik*. Jakarta: Proyek Pembinaan Organisasi Dan Aktivitas Olahraga Massal.
- Dinata, Marta. 2003. *Pedoman Pelatihan Fitnes Centre*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Harsono. 1988. *Pelatihan dan Aspek Psikologis*. Jakarta. Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- Kosasih, Engkos.1993. *Olahraga Teknik Dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani : Prinsip-prinsip dan penerapannya*. Jakarta: Dirjen Olahraga.
- PASI. 1993. *Pengenalan Kepada Teori Pelatihan*. Jakarta: Program Pendidikan Dan Sistem Sertifikasi Pelatih Atletik.
- Subana dan Sudrajat. 2005. *Dasar-Dasar Penelitian Ilmiah*. Bandung : Pustaka Setia.
- Sumosardjono, Sadoso. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Pustaka Karya Grafika Utama
- Thomas R. Baechle/Roger W. Earl. 2002. *Bugar Dengan Latihan Beban*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- U.Jonath/E.Haag/R.Krempel.1988. *Atletik 2.Lempar dan Lomba Ganda*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra
- Universitas Sriwijaya. 2004. *Buku Pedoman Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*. Universitas Sriwijaya. Indralaya : Percetakan dan Penerbit Universitas Sriwijaya.
- Widjaja, Surya. 2000. *Kinesiologi (The Anatomy Of Motion = Anatomi Alat Gerak)*. Jakarta : Buku Kedokteran.
- Zainuddin, Muhamad. 1988. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Universitas Airlangga