

**PERBEDAAN LATIHAN DUMBBELL BENT OVER TRICEP DAN
DUMBBELL OVER HEAD EXTENTION TERHADAP
JAUHNYA LEMPARAN KEDALAM PADA SISWA
PUTRA SMP NEGERI 1 BONGOMEME**

SKRIPSI

OLEH

**ALPIAN A'S ALI
NIM : 832 411 028**



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
2016**

SURAT PERNYATAAN

Nama : Alpian AS Ali
Tempat Tanggal Lahir : Gorontalo, 04-08-1991
NIM : 832411028
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Judul Skripsi : “Perbedaan latihan *dumbbell bent over tricep* dan *dumbbell over head extension* terhadap jauhnya lemparan kedalam pada cabang olahraga sepak bola pada siswa putra SMP Negeri 1 Bongomeme”

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengikuti ujian Skripsi pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga sekaligus memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) benar-benar karya sendiri

Adapun bagian-bagian tertentu yang saya kutip dari hasil karya orang lain, telah dituliskan sumbernya dengan jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan karya ilmiah dalam buku pedoman penulisan karya ilmiah Universitas Negeri Gorontalo.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya sendiri atau terdapat plagiat dalam bagian-bagian tertentu, maka saya bersedia menerima sanksi-sanksi lainnya sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Gorontalo, Desember 2015



Alpian AS Ali

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERBEDAAN LATIHAN *DUMBBELL BENT OVER TRICEP* DAN *DUMBBELL OVER HEAD EXTENSION* TERHADAP JAUHNYA LEMPARAN KEDALAM PADA CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA PADA SISWA SMP NEGERI 1 BONGOMEME

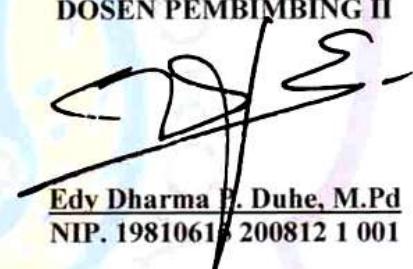
OLEH

ALPIAN AS' ALI
NIM : 832 411 028

DOSEN PEMBIMBING I


Ucok H. Refiater, M.Pd
NIP. 19771120 200312 1 003

DOSEN PEMBIMBING II


Edy Dharma P. Duhe, M.Pd
NIP. 19810615 200812 1 001

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo


SYARIF HIDAYAT, S.Pdkor, M.Or
NIP. 19790403 20050 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul : "Perbedaan Latihan Dumbbel Bent Over Tricep Dan Dambbell Over Head Extention Terhadap Jauhnya Lemparan Kedalam pada Cabang Olahraga Sepak Bola Siswa Putra SMP Negeri 1 Bonggomeme"

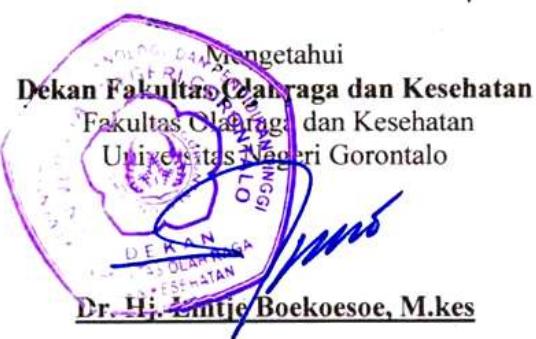
Oleh

ALFIAN AS'ALI
NIM : 832 411 028

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Pengaji
pada tanggal 21 Juni 2016

DEWAN PENGUJI

NAMA	TANDA TANGAN	TANGGAL
1. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd NIP. 19570902 1998203 2 001	(.....)
2. Drs. Ruskin, M.Pd NIP. 19571231 198603 1 026	(.....)
3. Ucok H. Refiater S.Pd, M.Pd NIP. 19771120 200312 1 003	(.....)
4. Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd NIP. 19810615 200812 1 001	(.....)



ABSTRAK

ALPIAN AS'ALI. NIM : 832411028, 2016 “ Perbedaan Pengaruh Latihan Dan Dumbbell Over Tricep Dan Dumbbell Over Head Extention Terhadap Peningkatan Jauhnya Lemparan Kedalam Pada Cabang Olahrag Sepak bola Pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Bongomeme”

Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing 1 Ucok H Refiater Spd M.pd selaku pembimbing 11 Edy Dharma P.D uhe S.pd.M.pd

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Latihan *Dumbbell Bent Over Tricep* dan *dumbbell over Head Extention* terhadap peningkata njauhnya Lemparan Kedalam pada Cabang Olahraga Sepakbola Pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Bongomeme , penelitian ini dilaksanakan dengan mengambil sampel sebanyak 20 siswa. Hasil penelitian ini menunjukan terdapat pengaruh Latihan *Dumbbell Bent Over Tricep* Dan *Dumbbell Over Head Extention* Terhadap Peningkatan Jauhnya Lemparan Kedalam Pada Cabang Olahraga Sepak bola pada Siswa Sehingga Dapat Disimpulkan Data Hasil Penelitian ini memiliki Varians yang homogenitas.

Dari perhitungan pada kelompok Latihan *Dumbbell bent overtricep* 6.67 diperoleh nilai selisih yang tertinggi atau L Observasi (Lo) yaitu **1.83**.Berdasarkan tabel nilai kritis L UjiLiliefor spada $\alpha = 0,01$; n = 10 ditemukan L tabelatau (Lt) yaitu 183 jadi L Oservasi (Lo) \leq Lt, maka Ho **Diterima**. Dengan demikian pengujian normalitas ini dapat disimpulkan bahwa sampel penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Dari hasil pengujian pri test Dan post test pada kelompok *Dumbbell over head Extention* menunjukan harga t hitung sebesar 8.54. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftarsebesar 1.83.Ternyata harga t hitung lebih besar dari t tabel atau t hitung telah berada diluar daerah penerima Ho. Jadi dapat

disimpulkan bahwa latihan dalam *dumbbell over head extention* mempengaruhi jauhnya lemparan kedalam pada siswa SMP Negeri 1 Bongomeme

Dari hasil pengujian perbedaan rumus t-tes diperoleh harga t hitung sebesar 6.67.dan t daftar diperoleh melalui derajat kebebasan Gabungan $dk = NI + N2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$. Diperoleh harga t tabel sebesar 2.25.pada taraf nyata $\alpha .45 = 0.01$ dan 1.73. untuk taraf nyata $\alpha = 0.05$. Sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan antara latihan *dumbbell over tricep* dan *dumbbell over head extention*. Dan sesuai dengan uji statistic dari hasil t hitungLatihan *Dumbbell ben over head tricep* memperoleh nilai sebesar 6.67.Sedangkan pada t hitung latihan dumbbell over head extention memperoleh nilai sebesar 8,54. Serta selisih dari kedua nilai tersebut sebesr 1.87.jadi jelaslan bahwa terdapat perbedaan antara latihan *dumbbell bent over tricep* dan *dumbbell over head extention*.

KATA KUNCI :*Dumbbell Bent Over Tricep, Dumbbell Over Head Extention, Lemparan Kedalam*

ABSTRACT

ALPIAN AS'ALI. NIM: 832411028, 2016 "Differences Influence Dumbbell Exercises And Over And Dumbbell Tricep Extension Over Head Against Increasing Remoteness Shot Into On Branch Sports Men's Football In Student SMP Negeri 1 Bongomeme"

Thesis, Department of Sports Coaching Education, Sport Coaching Department, Faculty of Sport and Health, Universita of Gorontalo. Supervisor 1 Ucok H Refiater Spd M.Pd as mentors 11 Edy Dharma P.Duhe S.pd.M.pd

This study intends to determine how much influence Bent Over Dumbbell Tricep Exercises and dumbbell over Head Extention to throw away the increase in the Branch Into Sport Men's Football In Student SMP Negeri 1 Bongomeme, the research was conducted by taking a sample of 20 students. These results indicate there are significant Dumbbell Exercises And Bent Over Dumbbell Tricep Extension Over Head Against Increasing Remoteness Shot Into On Branch on Student Sports Football So to disimpulkan Data Results The study has a variance homogeneity.

From the calculations on groups bent overtricep 6.67 Dumbbell Exercises obtained the highest value of the difference or L Observation (L_o) is 1.83. Based on the tables of critical values L Test Liliefor spada $\alpha = 0.01$; L n = 10 found a table or (L_t) is 183 so $L_o \leq L_t$, then H_0 Accepted. Thus the testing of normality can be concluded that the sample comes from a population that is normally distributed.

From the test results pri test and post-test group showed Dumbbell over head Extention price t count equal to 8:54. While the price obtained from the distribution list price 1.83.Ternyata daftarsebesar t t is greater than t table or t arithmetic has been located outside the receiving area of H_0 . So can disimpulkan that the dumbbell exercises influence over headextention throw away into the students of SMP Negeri 1 Bongomeme

From the results of testing the difference t-test formula obtained prices for 6.67.dan t t a list obtained through the Joint degrees of freedom $df = N_1 + N_2 - 2 = 10 + 10 - 18$. Prices obtained t table of 2.25.pada .45 significance level $\alpha = 0.01$ and 1.73. for a significance level $\alpha = 0.05$. It can be concluded there is a difference between a dumbbell workout over and dumbbell over head triceps extension. And according to the statistics of the test results ben t Exercise Dumbbell over head triceps obtain a value of 6.67.Sedangkan on t exercise dumbbell over head extention obtain a value of 8.54. And the difference of the two values is sebesr

1.87.jadi jelaslan that there is a difference between the exercise dumbbell bent over and dumbbell over head triceps extension.

KEYWORDS: Bent Over Dumbbell Tricep, Dumbbell Over Head Extention, Throw In

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*Hai orang-orang yang beriman jadikanlah sabar dan sholatmu sebagai penolongmu,, Karena allah bersama orang-orang yang selalu tekun dalam bersabar “
(Al-Baqarah:153)*

Disetiap kesusahan allah selalu memberikan kemudahan
(Alpiyan AS Ali)

Puji syukur kepada ALLAH SWT atas segalah rahmat dan ridhanya yang telah memberikan kekuatan kesehatan dan kesabaran yang tak kunjung henti untuk saya dalam menyelesaikan skripsi ini dengan selesai. Ucapan terima kasih banyak kepada ayahku tercinta Adam As'ali, ibu Hami paraji serta keluarga semua atas nasehat, motivasi, semangat, doa dan pengorbanan kalian yang tak kunjung pudar dari sejak awal hingga sekarang. Sesungguhnya diri ini tidak akan mampu menjadi seperti sekarang ini tanpa adanya perhatian dari kalian semua, dan saya sangat ingin melihat kalian bangga dengan apa yang saya capai saat ini...

Terutama karya tulis ini saya persembahkan untuk Ayah dan ibu ku tercinta terima kasih banyak karena telah melahirkanku kedua ini dan terimakasih banyak karena telah hadir dalam hidupku.

Terima kasih yang tak terhingga untuk teman-teman angkatanku yang selalu membantu, berbagikeceriaan, dan melewati setiap suka duka selama kuliah. Tiada hari yang indah tanpa kalian semua, terutama bapak Rahmat A Adam S.Pd, hendrik RK, Ronal Setiawan nento, nungke doank dan pian jager, teman teman team All Star yang telah memberikan semangat kepada saya. SPESIAL buat Valentina Luwo yang tak henti-hentinya memberikan motivasi sehingga saya selesai menempuh studi Sarjana.

**ALMAMATERKU TERCINTA
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

KATA PENGANTAR

Puji Syukur dipanjangkan kepada ALLAH SWT, karena atas ijin dan kuasan ya kita manusia dikaruniai ilmu sebagai pedoman kepada kita untuk bekal dikehidupan.

Dengankuasa NYAitu, penulis dapa tmenyelesaikan Skripsi ini, dengan judul “Perbedaan Latihan Dumbbell Bent Over Tricep Dan Dumbbel Over Head Extention Terhadap Jauhnya Lemparan Kedalam Pada Siswa Putra SMP negeri 1 Bongomeme”

”.

Shalawat dan salam tetap dihaturkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, besert akeluarga, sahabat dan kepada kita yang masih konsisten.

Terimah kasih penulis ucapkan pada semua pihak yang telah memberikan dukungannya, bantuan moril maupun materil sehingga skripsi ini bisa terselesaikan pad waktu yang diharapkan.

Penulishanyamanusiabiasadantakada yang sempurna, olehnya didalam penulisan Skripsi ini masih banyak kekurangan dalam segi pengetikan dan struktur kalimat yang kurang benar, maka saran dan kritikannya sangat diharapkan.

Semoga Skripsi ini dapat berguna bagi kita untuk menambah pengetahuan dan memperkaya wawasan keilmuan kita serta diharapkan menjadi satu bahan reperensi didalam penelitian dimasa mendatang demi pembaharuan disiplin ilmu keolahragaan khususnya.

Untuk itu dalam kesempatan ini peneliti menyampaikan penghargaan dan trimakasih yang tulus dan setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr.Syamsul Qamar Badu, selaku rector UniversitasNegeri Gorontalo.
2. Prof. Dr. Ir Mahludin H. Baruadi, Edwar Wolok, ST.MT, Dr. Fance Wantu, SH, MH, Prof. Dr. H. Hasanudin M. Fatsah, M.Hum selaku wakil rektor I, II, III, dan IV Universitas Negeri Gorontalo
3. Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes Selaku Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo

4. Risna Podungge, S.Pd, M.Pd, Dr. Zuhriana K. Yusuf, M.Kes, Ruslan S.Pd M.Pd selaku wakil dekan I, II, dan III Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
5. Syarif Hidayat, S.pd, KorM.or, dan Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M,pd selaku ketua dan sekretaris jurusan Pendidikan Kepelatihan olahraga U niversitas Negeri Gorontalo
6. Ucok H Refiater, S.PdM.PdselakupembimbingI
7. Edy Dharma P. Duhe,S.Pd,M. PdSelaku pembimbing II
8. Seluruh staff Dosen Pengajar Pendidik Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
9. Drs. Titianto Pauweni, M.pd Selaku Kapala Dinas Kab, Gorontalo
10. Rustam Mustafa S.pd M.pd Selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Bongomeme
11. Aisa DJibu S,pd Selaku Guru Pamong SMP Negeri 1 Bongomeme
12. Seluruh siswa SMP Negeri 1 Bongomeme Yang Dengan Semangat Me ngikuti Penelitian
13. Terima kasih Buat Rahmad adam Yang selalu membantu Di setiap wa ktuLuangnya,
14. Semua Pihak Yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah mem bantu baik secara langsung Maupun tidak langsung

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan dan peningkatan ilmu pengetahuan kita dan semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa tetap melimpahkan Rahmat dan Karinia-Nya Kepada Kita semua, Amin.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL

SURAT PERNYATAAN.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Rumusan Masalah	2
1.4 Tujuan Penelitian dan manfaat penelitian	3
1.4.1 Tujuan Penelitian.....	2
1.4.2 Manfaat.....	3
BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	4
2.1 Hakikat Sepak Bola	4
2.2 Hakikat Lemparan Kedalam	9
2.3 Hakikat Latihan.....	13
2.3.1 Hakikat Latihan Beban	16
2.3.2 Hakikat Latihan Dumbell Bent Over Tricep	17
2.3.3 Hakikat Latihan Dumbell Overhead Extention	18
2.4 Kerangka Berfikir	20
2.5 Hipotesis Penelitian	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	21

3.1.1	Tempat.....	21
3.1.2	Waktu	21
3.2	DesainPenelitian	21
3.3	VariabelPenelitian.....	21
3.4	Definisi Operasional Variabel	22
3.5	Populasi Dan Sampel	22
3.5.1	Populasi	22
3.5.2	Sampel	22
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	23
3.7	Teknik Analisis Data	25
3.8	Hipotesis Statistik	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
4.1	Hasil Penelitian	28
4.2	Pengujian Persyaratan Analisis.....	33
4.3	Pembahasan..	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
5.1	Kesimpulan	50
5.2	Saran	50

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

CURRICULUM VITAE

DAFTAR TABEL

1.	Tabel 1 Test Hasil Pre Test Dan Post Test.....	28
2.	Tabel 2 DistribusiHasilVariabel X1	29
3.	Tabel 3 DaftarBesaranStatistik Data Pretest Variabe X1	30
4.	1Tabel 4 PerhitunganBesaranStatistik Data PosttestVariate X1	30
5.	Tabel 5 DaftarpoperhitunganVariansdanStandarDeviasiPreetest.....	31
6.	Tabel 6 DaftarpoperhitunganVariansdanStandarDeviasiPosttest.....	32
7.	Tabel 7DaftarpengujianNormalitas Data	34
8.	Tabel 8 sajian Data X2.....	35
9.	Tabel 9 BesaranStatistik Data Preetest.....	36
10.	Tabel 10BesaranStatistik Data Postest.....	38
11.	Tabe 11PengujianNormalitas Data	39
12.	Tabel12 MenentukanXddan X2d.....	41
13.	Tabel 13 NilaiSelisih.....	43

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 1 LemparanKedalam 13
2. Gambar 2 LatihanDumbell Bent Over Tricep..... 17
3. Gambar 3LatihanDumbell Over Head 20
4. Gambar 4 KurvaPenerimaandanpenolakanHipotesis X1 42
5. Gambar 5 KurvaPenerimaandanpenolakanHipotesis X2..... 44
6. Gambar 6penerimaan Ho 45