

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang Berjudul

**Pengaruh Latihan Beban *Shoulder Press* dan Latihan Beban *Dhumbell Press*
terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya Membelakangi pada Siswa Kelas
VIII di SMP Negeri 8 Kota Gorontalo**

Oleh

**RANDI PASAMBUNA
NIM 832409082**

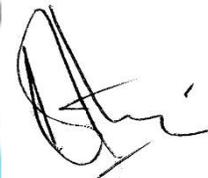
Telah diperiksa dan disetujui

Pembimbing I,



**Ucok H. Refiater S.Pd M.Pd
NIP : 19771120 200312 1 003**

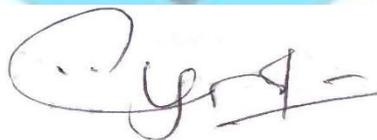
Pembimbing II,



**Dra. Hj. Nurhayati Liputo M.Pd
NIP : 19570902 198203 2 001**

Mengetahui:

**Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Olahraga dan Kesehatan**



**Syarif Hidayat, S.Pd.,M.or
NIP : 19790403 200501 1 00**

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang Berjudul

Pengaruh Latihan Beban Shoulder Press dan Latihan Beban Dumbbell Press terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya Membelakangi pada Siswa Kelas VIII di Smp Negeri 8 Gorontalo

Oleh

RANDI PASAMBUNA

NIM 832 409 082

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 19 agustus 2016

Penguji

1. **Drs. Ruskin, M.Pd**
NIP. 19571231198603102

1.....

2. **Syarif Hidayat, S.Pd, Kor.MOr**
NIP. 19790403 200501 1 003

2.....

3. **Ucok H. Refiater S.Pd M.Pd**
NIP. 19771120 200312 1 003

3.....

4. **Dra. Hj. Nurhayati Liputo M.Pd**
NIP : 19570902 198203 2 001

4.....

Gorontalo, Agustus 2016

DEKAN

FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN



Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes

NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Randi, Pasambuna. 832 409 082. Pengaruh Latihan Beban *Shoulder Press* dan Latihan Beban *Dhumbell Press* terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya Membelakangi pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Olahraga dan Kesehatan. Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Ucok Hasian Refiater, S.Pd M.Pd dan Pembimbing II Dra. Hj. Nurhayati liputo, M.Pd.

Latar belakang masalah dalam penelitian ini yaitu Pengembangan dan peningkatan olahraga prestasi khususnya untuk nomor tolak peluru, tidaklah berbeda dengan peningkatan prestasi pada cabang olahraga lainnya yakni senantiasa difokuskan pada latihan kondisi fisik antara lain adalah latihan beban. Latihan beban yang dimaksud adalah latihan *shoulder press* dan *dhumbell press*. Permasalahan dalam penelitian ini adalah Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori *Shoulder Press* dan *Dhumbell Press*. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian eksperimen. Desain penelitian ini adalah *one group test* dan *post test*. Sampel penelitian dilakukan pada siswa SMP Negeri 8 Kota Gorontalo sebanyak 20 orang. Hasil penelitian dari hasil pengujian *pre test* dan *post test* kelompok latihan *shoulder press* dan *dhumbell press* menunjukkan harga t_{hitung} sebesar $t_{hitung} = 1.73 > t_{(0.95)(38)} =$

1.69 Dapat disimpulkan bahwa pengaruh latihan *shoulder press* terhadap kemampuan tolak peluru gaya membelakangi lebih besar dari pada pengaruh latihan *Dhumbell press*

Kata kunci: tolak peluru, atletik, *shoulder press*, *dhumbell press*

ABSTRACT

Randi Pasambuna, Student Id 832 409 082. *The Influence of shoulder press Weight and Dumbbell press Weight toward Shot Put Glide Style on Grade VIII Students of SMP Negeri 8 Gorontalo City.* Bachelo Study Program of sports Education, Faculty of and Helth, State University of Gorontalo Principal Supervisor is Ucok Hasian Rafiater, s. Pd., M. Pd and Co-Supervisor is Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M. Pd

The background of this research is the development and improvement of achievement especially in shot put is no difference to achievement in other types of sports such as press weight. The intended press weight is the soulder press and the dumbbell press. the problem in this research is the shoulder press and the dhumbell press theory. This study uses experiment method. This research are 20 students of SMP Negeri 8 Gorontalo city. The research reveals the pre test and pos test result of the shoulder press and dumbbell press training shows the t count value of $173 > t_{(0.95)}=1.69$. therefore, it is concluded that the shoulder press influence on the shot put glide style is binger than the influence of dumbbell press influence.

Keybowords: Shot put, athletic, shoulder press, dumbbell press