

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SINGLE-ARM DUMBELL*  
*OVERHEAD EXTENSION* DAN *CABLE FRENCH PRESS*  
TERHADAP KEMAMPUAN LEMPAR LEMBING  
SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 12  
KOTA GORONTALO**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo*

OLEH

**AGUS DAHLAN TAUFIK  
832 412 030**



**PRODI SI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN PENDIDIKAN KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

**2016**

## SURAT PERNYATAAN

Nama : Agus Dahlan Taufik  
Tempat/Tgl Lahir : Talamuta, 21-08-1991  
Fakultas : Olahraga Dan Kesehatan  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menempuh ujian akhir di Universitas Negeri Gorontalo merupakan hasil karya saya sendiri.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian hasil skripsi ini bukan hasil karya sendiri atau plagiat di dalam bagian-bagian tertentu, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi lainnya sesuai peraturan perundangan yang berlaku.

Gorontalo, Oktober 2016

Yang bertanda tangan



Agus Dahlan Taufik

## ABSTRAK

**Nama : Agus Dahlan Taufik, Nim : 832 412 0 “ Perbedaan Latihan *Single-arm Dumbell Overhead Extension* dan *Cable French Press* Terhadap Kemampuan Lempar Lembing Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo“**

Tujuan penelitian ini : Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan pengaruh latihan *Single-arm Dumbell Overhead Extension* dan *Cable French Press* Terhadap Kemampuan Lempar Lembing Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo. Metode penelitian : Penelitian Eksperimen. Desain Penelitian ini menggunakan *Two Group Pre Test* dan *Post Test Desigen*. Sampel penelitian sebanyak 20 orang dengan populasi 63 orang dan penarikan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Hasil penelitian ini : dari hasil pengujian *pree test* dan *post test* kelompok latihan *Single-arm Dumbell Overhead Extension* menunjukkan  $t_{hitung}$  sebesar 34.52. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  sebesar 1.833. Ternyata  $t_{hitung}$  telah berada dalam daerah penerimaan  $H_a$ . Jadi dapat disimpulkan bawah latihan *Single-arm Dumbell Overhead Extension* memiliki pengaruh terhadap kemampuan lempar lembing. Dari hasil pengujian *pree test* dan *post test* kelompok *Cable French Press* menunjukkan harga  $t_{hitung}$  18,95. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  sebesar 1.833. Ternyata harga  $t_{hitung}$  telah berada dalam daerah penerimaan  $H_a$ . Jadi dapat disimpulkan bawah latihan *Cable French Press* memiliki pengaruh terhadap kemampuan Lempar Lembing. Perbedaan pengaruh antara ke dua bentuk latihan mendapatkan Harga  $t_{hitung}$  1.93. Sedangkan  $t_{daftar}$  1.73 pada taraf nyata  $\alpha=0.05$ . Jadi disimpulkan terdapat perbedaan antara hasil latihan *Single-arm Dumbell Overhead Extension* dan *Cable French Press* Terhadap Kemampuan Lempar Lembing Siswa Kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo.

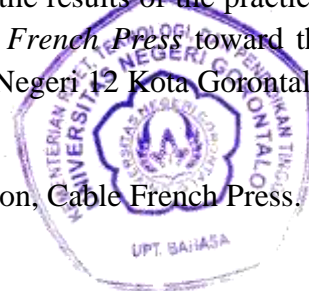
Kata kunci : Lempar Lembing, *Dumbell Overhead Extension*, *Cable French Press*.

## ABSTRACT

**Name : Agus Dahlan Taufik, Nim : 832 412 030 “The differences between the practices of *Single-arm Dumbbell Overhead Extension* and *Cable French Press* toward the Javelin ability on the students at seventh grade of SMP Negeri 12 Kota Gorontalo”**

The aim of this study was to find out how much difference the effects of the practices *Single-arm Dumbbell Overhead Extension* and *Cable French Press* toward the Javelin ability on the students at seventh grade of SMP Negeri 12 Kota Gorontalo. The Method of this study was Experiments. The Design of this study used the Two Group of Pre Test and Post Test design. The samples of this research are 20 people with the population of 63 people, and the technique of collecting the data used random sampling techniques. The results of this study based on the test results of *Pre test* and *Post test*, the practices group of *Single-arm Dumbbell Overhead Extension* shows  $t_{count}$  were 34.52. While the distribution list obtained the price of  $t_{list}$  was 1.833. Apparently  $t_{count}$  have been in the acceptance area  $H_a$ . Thus, it can be concluded that the practice of *Single-arm Dumbbell Overhead Extension* has the effect on the Javelin ability. From the test results of *Pre test* and *Post test*, *Cable French Press* group shows the price of  $t_{count}$  were 18.95. While the distribution list obtained the price of  $t_{list}$  was 1.833. Apparently the price  $t_{count}$  have been in the acceptance area  $H_a$ . Thus, it can be concluded that the practice of *Cable French Press* has the effect on the Javelin ability. The differences between the effects of two forms of practices get the price of  $t_{count}$  were 1.93. While  $t_{list}$  were 1.73 on the real level  $\alpha = 0.05$ . Therefore, it can be concluded that there is a difference between the results of the practices *Single-arm Dumbbell Overhead Extension* and *Cable French Press* toward the Javelin ability on the students at seventh grade of SMP Negeri 12 Kota Gorontalo.

Keywords: Javelin, Dumbbell Overhead Extension, Cable French Press.



**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SINGLE-ARM DUMBELL*  
*OVERHEAD EXTENSION* DAN *CABLE FRENCH PRESS*  
TERHADAP KEMAMPUAN LEMPAR LEMBING  
SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 12  
KOTA GORONTALO**

Oleh AGUS DAHLAN TAUFIK

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Drs. Kuskin, M.Pd

NIP. 19571231 198603 1 026

  
Marsa Lie Tumbal, M.Pd

NIP. 19760423 200501 1 015

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Syarif Hidayat, S.Pd. Kor, M.Or

NIP. 19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SINGLE-ARM DUMBELL  
OVERHEAD EXTENSION* DAN *CABLE FRENCH PRESS*  
TERHADAP KEMAMPUAN LEMPAR LEMBING  
SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 12  
KOTA GORONTALO

Oleh AGUS DAHLAN TAUFIK

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Hari/Tanggal : Jum'at, 11 November 2016

Waktu : 08.00 – Selesai

Penguji

1. Syarif Hidayat, S.Pd.Kor, M.Or  
NIP. 19810615 200812 1 001

1.....

1. Drs. Sarjan Mile, MS  
NIP. 19610805 198703 1 003

2.....

2. Drs. Ruskin, M.Pd  
NIP. 19571231 198603 1 026

3.....

3. Marsa Lie Tumbal, M.Pd  
NIP. 19760423 200501 1 015

4.....

MENGETAHUI  
DEKAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN



Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes  
NIP. 19590110 198603 2 003

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

**“Barang siapa yang keluar dalam menuntut ilmu maka ia seperti berperang**

**dijalan Allah hingga pulang”**

**(H.R. Tirmidzi)**

*Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah.*

*(Thomas Alva Edison)*

**Dengan Mengucapkan Syukur Kepada Allah SWT**

**Kupersembahkan Karya Kecil ini Sebagai Dharma Baktiku Kepada**

**Orang Tuaku Tercinta..**

**( *Dance Tolofu & Since Onggifu* )**

**Yang selalu tulus dan bersusah payah mengasuh, membesarkan, mendidik, membiayai serta selalu berdoa demi keberhasilan studiku.**

**Untuk semua keluarga, sahabat, dan seseorang yang selalu memberikan support dan menghadirkan keceriaan dihari-hari tersulitku**

**ALMAMATERKU TERCINTA  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

**2016**

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, Yang selalu memberikan petunjuk hidayah dan inayah yang dikehendaki-Nya. Berkat pertolongan serta petunjuknya pula sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, yang berjudul “*Perbedaan Pengaruh Latihan Single Arm Dumbbell Overhead Extention Dan Cable French Press Terhadap Kemampuan Lempar Lembing Siswa Putra Kelas VII SMP N 12 Kota Gorontalo*”

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan akademik guna menempuh ujian sarjana dalam menyelesaikan pendidikan program strata I pada jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga ( PKO ) Universitas Negeri Gorontalo.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini banyak mengalami hambatan-hambatan yang dihadapi dan ditemui, namun berkat Ridho Allah SWT serta usaha dan bimbingan yang diperoleh baik secara langsung maupun tidak langsung dari berbagai pihak terutama dosen pembimbing maka alhamndulillah segala hambatan dan kesulitan dapat teratasi dengan tepat waktu.

Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati serta keikhlasan yang tulus maka perkenankanlah penulis menyampaikan penghargaan serta ucapan terimakasih kepada yang terhormat :



1. Prof. Dr. H. Syamsu Qamar Badu, M.Pd. selaku rektor Universitas Negeri Gorontalo, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melanjutkan studi di Universitas Negeri Gorontalo.
2. Prof. Dr. Ir. Mahludin H. Baruadi, Edward Wolok, ST, MT, Dr. Fence Wantu, SH, MH, Prof. Dr. H Hasanudin Fatsah, M. Hum selaku wakil rector I, II, III. Dan IV Universitas Negeri Gorontalo.
3. Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
4. Risna Podungge, S.Pd, M.Pd selaku pembantu dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
5. Dr. Zuhriana K Yusuf, M.Kes selaku wakil dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
6. Ruslan, S.Pd, M.Pd selaku wakil dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
7. Syarif Hidayat, S.Pd Kor M.Or selaku ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
8. Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd. M.Pd selaku sekretaris jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
9. Pembimbing I (Drs. Ruskin, M.Pd) dan pembimbing II (Marsa Lie Tumbal, S.Pd. M.Pd) yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan dengan tulus dan ikhlas dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Seluruh staf dosen dan tata usaha Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan masukan selama penulis mengikuti perkuliahan.

11. Kepala sekolah SMP Negeri 12 Kota Gorontalo Drs. Yopi H. Bano, M.Pd dan guru mitra Bapak Harmono serta adik-adik putera siswa kelas VII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo yang turut membantu dalam menyelesaikan penelitian.
12. Seluruh guru dan staf tata usaha yang ada dilingkungan SMP Negeri 12 Kota Gorontalo, terimakasih atas bantuan sarana dan prasarana yang diberikan kepada peneliti selama proses penelitian.
13. Kedua orang tua saya (Ayah Dance tololiu & Ibu Since onggilu) yang selalu membantu baik secara moril maupun materil, serta selalu memberikan motivasi dorongan dan do'a yang tiada habisnya untuk menyelesaikan studi saya.
14. Keluarga dan sahabat-sahabat saya Kak Pipin, Adik Susan, Tante Loli, Tante Eli Rena, Oma, Om Kadi, Om Kipi tuan kos, Gifar, Deprin, Anda, Rolan, Replin, Aldi, Sule, dan lain-lain yang senantiasa ikut mendoakan, membantu dan member motivasi kepada saya dalam menyelesaikan studiku.
15. Sahabat-sahabat seangkatan yaitu Zulfikar Limonu (keting), Ahmat, Maldi, Soni, Hepdi (mamuhe), Ega, Pendi, Rio, Isal dan lain-lain yang senantiasa ikut membantu dalam menyelesaikan studiku.
16. Rasa terimakasihku yang sangat spesial untuk Siti Khoiriyah yang banyak memberikan bantuan, masukan, kritik, dan motivasi dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, serta selalu ada disetiap suka dan duka. Terimakasih

untuk waktu yang kita habiskan bersama selama menempuh studi kita dalam meraih gelar sarjana.

17. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu baik langsung maupun tidak secara langsung dalam menyelesaikan studiku. Akhirnya, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan dan peningkatan ilmu kita dan semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa tetap melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Amin...

Gorontalo, November 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Rumusan Masalah .....	5
1.4 Tujuan Penelitian .....	5
1.5 Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS</b>	
2.1 Hakekat Atletik .....	7
2.2 Hakekat Lempar Lembing .....	8
2.3 Hakekat Latihan .....	15
2.4 Prinsip-prinsip latihan .....	16
2.5 Hakekat Kekuatan Otot Lengan .....	17



4.2.2 Pengujian Homogenitas Varians .....	41
4.3 Analisis Dan Uji Statistik Deskriptif latihan <i>Cable French Press</i> .....	42
4.4 Pengujian Persyaratan Analisis .....	47
4.4.1 Pengujian Normalitas Data .....	47
4.4.2 Pengujian Homogenitas Varians .....	49
4.5. Pengujian Hipotesis dan Uji statistik perbedaan pengaruh latihan ( <i>Overhead Extension</i> dan <i>Cable French Press</i> terhadap kemampuan lempar lembing).....	49
4.5.1 Pengujian Hipotesis .....	49
4.5.2. Uji statistik perbedaan pengaruh .....	54
4.6 Uji Mean Deviasi dan Uji Presentase Kemampuan Lempar Lembing	55
4.7 Pembahasan .....	56
4.7.1 Pengaruh Latihan <i>Single-arm Dumbell Overhead Extension</i> Terhadap Kemampuan Lempar Lembing Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo.....	56
4.7.2 Terdapat Pengaruh Latihan <i>Cable French Press</i> Terhadap Terhadap Kemampuan Lempar Lembing Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo.....	57

4.7.3 Terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan <i>Single-arm Dumbell</i> <i>Overhead Extension Dan Cable French Press</i> Terhadap Kemampuan Lempar Lembing Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo.....	58
--	----

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Kesimpulan.....	60
5.2 Saran .....	61

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## **CURRICULUM VITAE**

## DAFTAR TABEL

Tabel 1: Sajian data kemampuan hasil lempar lembing kelompok latihan <i>single-arm dumbbell overhead extention</i> .....	35
Table 2: Besaran statistic data Pree test .....	36
Table 3: Besaran statistic data Post test .....	36
Table 4: Daftar perhitungan varians dan standar deviasi data pree test .....	37
Table 5: Daftar perhitungan varians dan standar deviasi data post test .....	39
Table 6: Uji normalitas data .....	40
Table 7: Sajian data kemampuan hasil lemparan kelompok latihan <i>Cable French press</i> .....	42
Table 8: Besaran statistic data Pree test .....	43
Table 9: Besaran statistic data Post test .....	44
Tabel 10: Daftar perhitungan varians dan standar deviasi data pree test .....	45
Tabel 11: Daftar perhitungan varians dan standar deviasi data post test .....	46
Tabel 12 : Uji normalitas data .....	48
Tabel 13 : Menentukan $X_d$ dan $X^2_d$ .....	50
Tabel 14 : Menentukan $X_d$ dan $X^2_d$ .....	52



## DAFTAR GAMBAR

Gambar1: Grip/pegangan lembing cara finlandia .....	10
Gambar2: Pegangan lembing cara Amerika .....	11
Gambar3: pegangan V.....	11
Gambar 4: Cara membawah Lembing .....	12
Gambar 5: Phase lari ancang-ancang .....	13
Gambar 6: Lemparan 5 langkah.....	14
Gambar 7: posisi melempar .....	14
Gambar 8: Rangkaian Gerakan Lempar Lembing Dengan Langkah Silang.....	15
Gambar 9: gerak lanjutan .....	15
Gambar 10: Latihan <i>Single-Arm Dumbell Overhead Extension</i> .....	19
Gambar 11: Hakekat Latihan <i>cable franch press</i> .....	21

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1: Program latihan .....	
Lampiran 2:SK penelitian .....	
Lampiran 3:Surat Rekomendasi .....	
Lampiran 4:Surat keterangan meneliti dari sekolah.....	
Lampiran 5:Surat keterangan meneliti dari Fakultas .....	
Lampiran 6: Dokumentasi.....	
Lampiran 7: Tabel Distribusi .....	