

**PENGARUH LATIHAN *HEAVY BAG STROKE* TERHADAP
HASILTOLAK PELURU GAYA *O'BRIEN*
(STUDI EKSPERIMEN PADA SISWA PUTRA
SMP NEGERI 1 TIBAWA KABUPATEN GORONTALO)**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo*

Oleh:

**SOMAN AJIRIA
NIM: 832 410 133**



**PRODI SI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

2017

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Soman Ajiria

Nim : 832 410 133

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Heavy Bag Stroke* Terhadap Hasil Tolak Peluru Gaya *O'brien* (Studi Eksperimen Pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Tibawa Kabupaten Gorontalo

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya dan apabila ternyata dikemudian hari terbukti melanggar pernyataan tersebut di atas, saya bersedia menerima sanksi sesuai aturan yang berlaku.

Gorontalo, Juli 2017



Soman Ajiria
832 410 133

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *HEAVY BAG STROKE* TERHADAP HASIL
TOLAK PELURU GAYA *O'BRIEN*
(Studi Eksperimen Pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Tibawa Kabupaten
Gorontalo)**

Oleh

**SOMAN AJIRIA
NIM. 832410133**

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji

Pembimbing I

Pembimbing II

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

**Ucok Hasian Reflater, S.Pd, M.Pd
NIP. 19771120 200312 1 003**

Mengetahui,

**Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**

**Syarif Hidayat, S.Pd, Kor, M.Or
NIP:1979040 3200501 1 003**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI



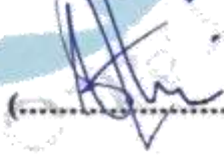

**PENGARUH LATIHAN *HEAVY BAG STROKE* TERHADAP HASIL
TOLAK PELURU GAYA *O'BRIEN*
(Studi Eksperimen Pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Tibawa Kabupaten
Gorontalo)**


Oleh

**SOMAN AJIRIA
NIM. 832410133**

Telah Memenuhi Syarat dan Dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Hari/ tanggal : 24 Juli 2017
Waktu : 10.00 Wita

NamaPenguji	TandaTangan	Tanggal
1. <u>Dr. Hartono Hadjarati, S.Pd, M.Pd</u> NIP.19740826 200312 1 002		4/7
2. <u>Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd</u> NIP.19810615 200812 1 001	
3. <u>Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd</u> NIP. 19570902 198203 2 001	
4. <u>Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19771120 200312 1 003	


Mengetahui
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
UIN Ar-Raniry Gorontalo
Dr. Irena Boekoesoe, M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Kerjakanlah,
Wujudkanlah,
Raihlah cita-citamu dengan memulainya dari bekerja
Bukan hanya menjadi beban di dalam impianmu.

Sebuah tantangan akan selalu menjadi beban, jika itu hanya dipikirkan.

Sebuah cita-cita juga adalah beban jika itu hanya angan-angan

*Kupersembahkan sebagai dharma bakti kepada kedua orang tuaku dalam
dekapan cinta dan kasih sayangmu dalam naungan dosa melalui goresan pena.*

Kuwujudkan dalam karya nyata penuh asah ini untukmu.

*Ayah dan Ibundaku tercinta yang telah mengasuh, membina, dan
berkorban dengan penuh keikhlasan membiayaiiku serta senantiasa
mendo'akan keselamatan dan kesuksesan studiku.*

Terimakasih yang tak terhingga buat dosen-dosen ku, terutama pembimbingku yang tak pernah lelah dan sabar memberikan bimbingan dan arahan kepadaku

Aku Belajar, Aku Tegar, dan Aku Bersabar Hingga Aku berhasil

Terima kasih Untuk Semua

ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Heavy Bag Stroke* Terhadap Hasil Tolak Peluru Gaya *O'brien* (Studi Eksperimen Pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Tibawa Kabupaten Gorontalo).

SOMAN AJIRIA, 832 410 133. Judul skripsi “Pengaruh Latihan *Heavy Bag Stroke* Terhadap Hasil Tolak Peluru Gaya *O'brien* (Studi Eksperimen Pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Tibawa Kabupaten Gorontalo)”. Pembimbing I Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd, dan Pembimbing II Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara ilmiah tentang pengaruh latihan *heavy bag stroke* terhadap hasil Tolak peluru gaya *O'brien* (Studi Eksperimen pada siswa putra SMP Negeri 1 Tibawa). Hipotesa penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan *heavy bag stroke* terhadap hasil Tolak peluru gaya *O'brien* (Studi Eksperimen pada siswa putra SMP Negeri 1 Tibawa). Metode yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan memberikan latihan *heavy bag stroke* dan terprogram selama 18 pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu, rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pre Test and Post Test Desing* . Dengan sampel berjumlah 20 siswa putra SMP Negeri 1 Tibawa. Kemudian latihan diberikan selama 20 pertemuan dan di tes akhir dengan menggunakan tes kemampuan tolak peluru.

Teknik analisa data adalah dengan menggunakan rumus “Uji t” pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ dalam analisa data pengujian hipotesa, diperoleh t_{tabel} senilai 1.729 sesuai kriteria pengujian bahwa terima H_0 jika t_{hitung} sama atau lebih kecil dari t_{tabel} . Sedangkan tolak H_0 jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Oleh karena itu t_{hitung} 5,88 lebih besar dari t_{tabel} (1.729), maka hasil analisis menunjukkan tolak H_0 yang berarti terima H_a atau terima hipotesis penelitian. Dengan demikian kesimpulan analisa adalah terdapat pengaruh latihan *heavy bag stroke* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *O'Brien* (Studi Eksperimen pada siswa putra SMP Negeri 1 Tibawa Kabupaten Gorontalo) .

Kata Kunci: Heavy Bag Stroke, Tolak Peluru.

ABSTRACT

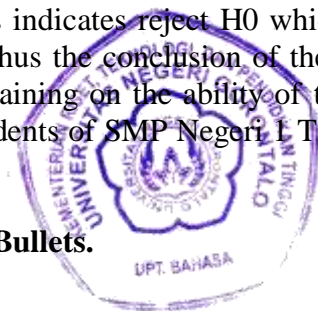
The Effect of Heavy Bag Stroke Exercise on the Rejects of O'brien Style Rejects (Study Experiment on Students of the Boys of SMP Negeri 1 Tibawa Kabupaten Gorontalo).

SOMAN AJIRIA, 832 410 133. The title of the thesis "The Effect of Heavy Bag Stroke Exercise Against the Rejects of O'brien Style Rejects (Study Experiment On Student of Junior High School 1 Tibawa Kabupaten Gorontalo)". Advisor I Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd, and Advisor II Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd.

The purpose of this study is to test scientifically about the effect of heavy bag stroke training on the results of the rejects bullet style O'brien (Study Experiment on students of SMP Negeri 1 Tibawa). The hypothesis of this research is that there is influence of heavy bag stroke exercise on the result of rejects bullet style O'brien (Study Experiment on students of SMP Negeri 1 Tibawa). The method used is the experimental method, by giving heavy bag stroke and programmed exercise for 18 meetings with frequency 3 times a week, the design of this study using research design of One Group Pre Test and Post Test Desing. With the sample amounted to 20 students of SMP Negeri 1 Tibawa. Then the exercises are given for 20 meetings and in the final test by using the test of the shot-put ability.

Technique of data analysis is by using formula "t test" at significant level $\alpha = 0,05$ in hypothesis test data analysis, obtained ttable equal to 1,729 according to testing criterion that accept H_0 if tcount equal to or less than ttable. While reject H_0 if titung is bigger than ttable. Therefore titung 5.88 is greater than ttable (1729), then the result of analysis indicates reject H_0 which means accept H_a or accept the research hypothesis. Thus the conclusion of the analysis is that there is an effect of heavy bag stroke training on the ability of the O'Brien style shot force (Study Experiment on the students of SMP Negeri 1 Tibawa District of Gorontalo).

Keywords: Heavy Bag Stroke, Reject Bullets.



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan berkah serta kesehatan dan kekuatan lahir batin kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memenuhi ujian Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini berbagai hambatan yang ditemui, namun berkat ridho dari Allah SWT, dan usaha serta bimbingan yang diperoleh baik secara langsung maupun tidak langsung dari berbagai pihak terutama dosen pembimbing, Alhamdulillah segala hambatan dan kesulitan dapat diatasi. Untuk itu dengan penuh kerendahan hati serta dengan hati yang tulus penulis menyampaikan penghargaan serta ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. H. Syamsul Qamar Badu, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. 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 masing-masing selaku Wakil Dekan I, II, III pada Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
5. Syarif Hidayat, S.PdKor, M.Or selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
6. Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd, selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Keperawatan olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
7. Pembimbing I Drs. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd dan Pembimbing II Ukok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd yang telah memberikan bimbingan dan saran-saran serta motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.

8. Bapak dan Ibu Dosen dalam lingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
9. Bapak dan Ibu Dosen dalam lingkungan Jurusan Pendidikan Keperawatan olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo yang telah memberikan penulis dengan berbagai ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Tibawa Kabupaten Gorontalo.
11. Guru Penjaskes SMP Negeri 1 Tibawa Kabupaten Gorontalo.
12. Rekan-rekan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga angkatan 2010 yang sepejuangan dalam menuntut ilmu di Jurusan Pendidikan keperawatan olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
13. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang selama ini telah memberikan dorongan dan bantuan baik moral maupun materil demi penyelesaian skripsi ini.

Akhirnya penulis barharap semoga bantuan yang diberikan menjadi amal ibadah bagi masing-masing dan memperoleh balasan pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT, dan semoga rahmat dan berkah-Nya selalu dilimpahkan kepada kita semua hingga akhir zaman. Amin

Gorontalo, Juli 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Rumusan Masalah	2
1.4 Tujuan Penelitian.....	2
1.5 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II KAJIAN TEORETIS DAN HIPOTESIS	5
2.1 Kajian Teori.....	5
2.1.1 Hakikat Atletik.....	5
2.1.2 Hakikat Tolak peluru	6
2.1.3 Tolak Peluru Gaya membelakangi	8
2.1.4 Teknik tolak peluru gaya membelakangi.....	10
2.1.5 Peraturan perlombaan.....	12
2.1.6 Hakikat Latihan.....	13
2.1.7 Hakikat latihan pliometrik.....	15
2.1.8 Hakikat heavy bag stroke.....	16

2.2	Kajian Relevan.....	18
2.3	Kerangka Berfikir.....	19
2.4	Hipotesis Penelitian.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....		21
3.1	Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
3.2	Desain Penelitian.....	19
3.3	Variabel Penelitian.....	22
3.4	Definisi Operasional Penelitian.....	22
3.5	Populasi dan Sampel.....	23
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	24
3.7	Teknik Analisis Data.....	26
3.8	Pengujian Hipotesis.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		30
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian.....	30
4.2.	Pengujian Persyaratan Analisis.....	33
4.2.1.	Pengujian Normalitas.....	33
4.2.2.	Pengujian Homogenitas data.....	35
4.3	Pengujian Hipotesis.....	36
4.4	Pembahasan.....	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		39
5.1	Kesimpulan.....	39
5.2	Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....		41
LAMPIRAN.....		43

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Desain Penelitian.....	21
Tabel 2 Tes Hasil Pre-test.	30
Tabel 5 Uji Normalitas data Pretest.	34

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Fase gerakan tolak peluru.....	8
Gambar 2 Cara memegang peluru.....	9
Gambar 3 Bentuk latihan heavy bag stroke	16
Gambar 4 Lapangan tes tolak peluru	26
Gambar 5 Histrogram data penelitian.	31
Gambar 6 Rekapitulasi mean, varian dan standar deviasi.....	33
Gambar 7 Kurva Penerimaan dan Penolakan Hipotesis.	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Ijin Meneliti dari FIKK-UNG	1
Lampiran 2 Surat Rekomendasi dari DIKNAS.....	2
Lampiran 3 SK Pembimbingan.....	3
Lampiran 4 SK Selesai Meneliti dari SMP Negeri 1 Tibawa.	4
Lampiran 5 Hasil Penelitian.....	5
Lampiran 6 Perhitungan rata-rata.....	6
Lampiran 7 Perhitungan Varians dan Standar deviasi	7
Lampiran 8 Perhitungan Normalitas data	8
Lampiran 9 Perhitungan Homogenitas data.....	9
Lampiran 10 Analisis data penelitian t.....	10
Lampiran 11 Tabel uji L	11
Lampiran 12 Tabel uji normal baku.....	12
Lampiran 13 Tabel Uji f.....	13
Lampiran 14 Tabel Uji t.....	14
Lampiran 15 Data hasil pretest dan posttest.	15
Lampiran 16 Program Latihan.	16
Lampiran 17 Jadwal Latihan.....	17
Lampiran 18 Dokumentasi Penelitian.....	18
Lampiran 19 Curriculum Vitae.	19