

**PERBEDAAN LATIHAN DUMBELL OVERHEAD EXTENTION DAN
LATIHAN DUMBELL FLY TERHADAP TOLAK
PELURU GAYA MENYAMPING PADA SISWA
SMP NEGERI 1 TELAGA**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan
Keolahragaan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*

Oleh :

Ruli Paputungan

Nim : 832 411 051



**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

2017

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ruli Paputungan
Nim : 832 411 051
Tempat tanggal lahir : bolaang Mongongow, Motabang 05 november 1989
Fakultas : Olahraga Dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini saya menyatakan dengan sungguh-sungguhnya skripsi yang berjudul “ Perbedaan latihan dumbell overhead extention dan latihan dumbell fly terhadap tolak peluru gaya menyamping pada siswa smp negeri 1 telaga “ merupakan skripsi saya sendiri, bukan merupakan karya tulis orang lain baik sebagian ataupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan dan referensi yang telah disebutkan namanya

Demikian surat pernyataan ini saya buat. Dan apabila dkemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya saya atau plagiat, maka saya bersedia menerima sangsi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sangsi lainnya sesuai peraturan perundang undangan yang berlaku

Gorontalo, 2017

Yang Bertanda Tangan



Ruli Paputungan
832 411 051

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

**PERBEDAAN LATIHAN DUMPELL OVERHEAD EXTENTION DAN
LATIHAN DUMPELL FLY TERHADAP TOLAK PELURU GAYA
MENYAMPING PADA SISWA SMP NEGERI 1 TELAGA.**

RULI PAPUTUNGAN

Nim. 832411051

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I

Pembimbing II

Ucok Hasian Refiater, S.Pd M.Pd
Nip. 19771120 200312 1 003

Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd
Nip. 19570902 198203 2 001

Gorontalo, Juli 2017

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Syarif Hidayat, S.Pd.Kor. M.or
Nip. 19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PERBEDAAN LATIHAN DUMPELL OVERHEAD EXTENTION DAN
LATIHAN DUMPELL FLY TERHADAP TOLAK PELURU GAYA
MENYAMPING PADA SISWA SMP NEGERI 1 TELAGA**

RULI PAPUTUNGAN

Nim. 832411051

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Hari/Tanggal : Kamis, 20 Juli 2017

Waktu : 09.00 - Selesai

Penguji

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

1.....

2. Syarif Hidayat, S.Pd.Kor,M.Or
NIP. 19790403 200501 1 003

2.....

3. Ucok Hasian Refiater, S.Pd M.Pd
NIP. 19771120 200312 1 003

3.....

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

4.....

Gorontalo, Juli 2017

Menggetahui
Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan



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

ABSTRAK

RULI PAPUTUNGAN, Nim 832 411 051. 2017. Perbedaan Latihan Dumbell Overhead Extenson Terhadap Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa Smp Negeri 1 Telaga. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I : Ucok Hasian Refiater S. pd M. pd, Pembimbing II: Dra Nurhayati Liputo M.pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara ilmiah tentang Perbedaan pengaruh Latihan dumbell overhead extension dan Latihan dumbell fly Pada siswa SMP Negeri 1 Telaga. Hipotesis penelitian ini yaitu terdapat Perbedaan Pengaruh. Metode yang di gunakan adalah metode eksperimen, dengan memberikan perlakuan latihan atau *treatmen* dan terprogram selama 20 pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu. Rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian. *Pretest, treatmen, postest* Dengan sampel berjumlah 20 siswa SMP Negeri 1 Telaga.

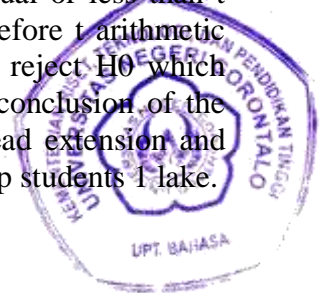
Kemudian latihan diberikan selama 20 pertemuan dan di tes akhir dengan menggunakan tes Tolak Peluru. Teknik analisa data adalah dengan menggunakan rumus Uji t pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dalam analisa data pengujian hipotesa, diperoleh t_{tabel} senilai 1.83 sesuai kriteria pengujian bahwa 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} 1,886 lebih besar dari t_{tabel} (1.83) maka hasil analisis menunjukkan tolak H_0 yang berarti terima H_a atau terima hipotesis penelitian. Dengan demikian kesimpulan analisa adalah terdapat Perbedaan Latihan *Dumbell overhead extention* dan *dumbell fly* terhadap tolak peluru Gaya menyamping pada siswa smp negeri 1 telaga.

ABSTRACT

RULI PAPUTUNGAN, Nim 832 411 051. 2017. Differences Exercise Dumbell Overhead Extenson Against Strikes Side of Style Beside Students Smp Negeri 1 Telaga. Thesis, Department of Sports Coaching Education, State University of Gorontalo. Advisor I: Ucok Hasian Refiater S. pd M. pd, Supervisor II: Dra Nurhayati Liputo M.pd

The purpose of this research is to test scientifically about Differences of influence Exercise dumbell overhead extension and dumbell fly Training In students of SMP Negeri 1 Telaga. Hypothesis of this research that there is Influence of Influence. The method used is experimental method, by giving treatment of practice or treatment and programmed for 20 meetings with frequency 3 times a week. The design of this study using research design. Pretest, treatmen, posttest With a sample of 20 students of SMP Negeri 1 Telaga.

Then the exercises were given for 20 meetings and in the final test using the Bullet Reject test. Technique of data analysis is by using t test formula at significant level $\alpha = 0,05$ in hypothesis test data analysis, obtained tabel equal to 1.83 according to testing criterion that accept H_0 if t count equal or less than t table. While reject H_0 if t arithmetic greater than t table. Therefore t arithmetic 1.886 larger than t table (1.83) then the analysis results show reject H_0 which means accept H_a or accept the research hypothesis. Thus the conclusion of the analysis is that there are Dumbell Exercise Differences overhead extension and dumbbell fly against the slam shot The sideways force on the smp students 1 lake.



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

"Belajarliah dan carilah ilmu pendidikan dan ilmu agama dengan kemampuan sebanyak mungkin. Ilmu dan kemampuan akan mengantarkan anda menuju barisan depan manusia-manusia terbaik".

(RULI PAPUTUNGAN)

Karya Tulis Ini kupersembahkan Kepada:

Kedua Orang Tuaku Tercinta Sailila S. Paputungan (Papa Tercinta) dan Sunia Mokodongan (Mama tersayang) Dimana mereka yang senantiasa berjuang dan bersusah payah tak kenal siang ataupun malam demi menyelesaikan studiku ini. Dan saya berharap suatu saat nanti ketika saya sudah mencapai jenjang kesuksesan, saya ingin mereka merasakan balasan yang setimpal dengan apa yang sudah mereka berikan kepada saya. Insya Allah Amin.

Untuk kakak-kakak dan adik adik tercinta

Ucapan terima kasih saya yang sebesar besarnya buat adik adik saya, Teristimewa adik saya yang tersayang "RAWAN PUTRA PAPUTUNGAN" (Yang senantiasa selalu membantu saya dalam suka maupun duka dalam dan senantiasa mengadakan apa yang menjadi kekurangan saya dalam menyelesaikan study saya. Dan yang terakhir, REBI PAPUTUNGAN. Yang senantiasa menjadi suporter saya dalam menyelesaikan studi saya.

Orang-orang yang sering memotivasi dan memberikan dukungan sepenuhnya kepada saya :

Bpk Ismail Yusuf (Yang Saya Anggap Ayah Kedua Saya) Ibu Prino Naka (Yang Saya Anggap Ibu Kedua Saya). Bpk Rini Bagu (Ayah Mertua Saya) Ibu Risiko Ali (Ibu Mertua Saya). seluruh keluarga besar yang tak dapat saya sebutkan satu persatu yang senantiasa memberikan motivasi dan dorongan serta dukungan kepada saya.

Istimewa Kepada Orang Yang Terkasih :

Lutfiah .R. Bagu S.pd (Istri tercinta) yang senantiasa mendampingi saya dalam suka maupun duka serta senantiasa mengingatkan saya akan siapa diri saya. Dan teristimewa buat. Qhairunnisa R. Paputungan. (Buah Hati kecilku) Yang selalu menjadi semangat dalam hidup saya dalam berjuang.

Teman-teman seperjuangan :

Kepelatihan Angkatan 2011, yang senantiasa mengingatkan saya dan memberikan motivasi kepada saya.

ALMAMATERKU TERCINTA TEMPATKU MENIMBAH ILMU UNIVERSITAS
NEGERI GORONTALO

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.
Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
3. Ibu Risna Podungge, S.Pd, M.Pd, Dr. Zuhriana K. Yusuf, M.Kes,
Bapak Ruslan, S.Pd, M.Pd masing-masing selaku Wakil Dekan I, II, III pada Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
4. Bapak Syarif Hidayat S.pd, Kor.M.or selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
5. Bapak Edy Dharma P. Duhe, S.pd, M.pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.

6. Dosen Pembimbing 1 Bapak Ucok Hasian Refiater S.pd M.pd
7. Dan dosen pembimbing II Dra, Nurhayati Liputo, M.pd yang telah memberikan bimbingan dan saran-saran serta motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.

Serta Bapak dan Ibu Dosen dalam lingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.

Bapak dan Ibu Dosen dalam lingkungan Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo yang telah memberikan penulis dengan berbagai ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat dalam penyelesaian skripsi ini.

Ibu Oca Polontalo, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Telaga, Kab. Gorontalo.

Bapak Junus Adam, S.Pd selaku Guru Penjaskes SMP Negeri 1 Telaga, Kab. Gorontalo.

Rekan-rekan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Keolahragaan angkatan 2011 yang seperjuangan dalam menuntut ilmu di Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.

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 berharap 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, Maret 2017

Penulis

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DOKUMENTASI.....	xvi
CURIKULUM VITAE	xix
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Rumusan Masalah.....	5
1.4 Tujuan Penelitian	5

1.5 Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORITIS	
2.1 Kajian Teoritis	6
2.1.1 Hakikat Tolak Peluru	6
2.2 Hakikat Dumbell Overhead Extension	15
2.3 Hakikat Latihan Dumbell Fly	16
2.4 Kajian Relevan.....	18
2.5 Kerangka Berfikir	18
2.6 Hipotesis Penelitian	18
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Tempat Penelitian	19
3.1.1 Desain Penelitian.....	19
3.1.2 Variabel Penelitian	19
3.1.3 Definisi Operasional Variabel	20
3.2 Populasi Dan Sampel.....	20
3.2.1 Populasi	20
3.2.2 Sampel.....	20
3.3 Teknik Pengumpulan Data	21
3.5 Teknik Analisis Data	22

3.6 Pengujian Homogenitas Data	24
3.7 Hipotesis Statistik	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	26
4.2 Hasil Kelompok Latihan Dumbell Fly	27
4.2.1 Deskripsi Hasil Penelitian Tes Awal Dumbell Overhead	28
4.3 Daftar Distribusi Frekuensi Variabel $X_{1.1}$	29
4.3.1 Deskripsi Hasil Penelitian Tes Akhir Dumbell Overhead	30
4.4 Daftar Distribusi Frekuensi Variabel $X_{1.2}$	30
4.4.1 Deskripsi Penelitian Variabel X_1	31
4.5 Hasil Perhitungan Variabel Keelompok Dumbell Overhead	31
4.6 Daftar Distribusi Frekuensi Variabel $X_{2.1}$	32
4.6.1 Deskripsi Hasil Penelitian Variabel Tes Akhir Dumbell Fly ...	33
4.7 Daftar Distribusi Frekuensi Variabel $X_{2.2}$	33
4.7.1 Deskripsi Penelitian Variabel X_2 Kelompok Latihan Modifikasi	34
4.8 Hasil Perhitungan Variabel X_2 Kelompok Latihan Dumbell Fly	34
4.8.1 Pengujian Persyaratan Analisis	35
4.8.2 Pengujian Normalitas Data X_1 Latihan Dumbell Overhead	36
4.9 Pengujian Normalitas Data Latihan Dumbell Overhead	36

4.9.1 Pengujian Normalitas Data X_2 Latihan Dumbell Fly	37
4.10 Pengujian Normalitas Data Latihan Dumbell Fly	37
4.11 Uji Statistik Latihan Dumbell Overhead Hasil Tolak Peluru	39
4.12 Kurva Penerimaan Dan Penolakan	40
4.12.1 Pengujian Hipotesis Latihan Dumbell Fly.....	41
4.13 Perhitungan Uji Statistik Dumbell Fly Tolak Peluru.....	41
4.14 Penerimaan Dan Penolakan	42
4.14.1 Pengujian Perbedaan Dumbell Overhead Dan Dumbell Fly ..	43
4.15 Kurva Penerimaan Dan Penolakan Hipotesis	46
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	47
5.2 Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
Lampiran	

DAFTAR TABEL

Tabel 1: Rancangan penelitian.....	19
Tabel 2: Hasil Kelompok Latihan Dumbell Overhead Extention.....	27
Tabel 3: Hasil Kelompok Latihan Dumbell Fly	27
Tabel 4: Daftar Distribusi Frekuensi Variabel $X_{1.1}$	29
Tabel 5: Daftar Distribusi Frekuensi Variabel $X_{2.2}$	30
Tabel 6: Hasil Perhitungan Variabel X_1 Kelompok Dumbell Overhead.	31
Tabel 7: Daftar Distribusi Frekuensi Variabel $X_{2.1}$	32
Tabel 8: Tabel Distribusi Frekuensi Variabel $X_{2.2}$	33
Tabel 9: Hasil Perhitungan Variabel X_2 Kelompok Dumbell Fly	34
Tabel 10: Pengujian Normalitas Data Latihan Dumbell Overhead	36
Tabel 11: Pengujian Normalitas Data Latihan Dumbell Fly	37
Tabel 12 : Perhitungan Statistik Latihan Dumbell Overhead Tolak Peluru	39
Tabel 13 : Perhitungan Statistik Latihan Fly Overhead Tolak Peluru	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	: Peluru Untuk Putra Putri.....	7
Gambar 2	: Sektor Lemparan Tolak Peluru.....	8
Gambar 3	: Teknik Memegang Peluru.....	9
Gambar 4	: Tolak Peluru Gaya Menyamping.....	10
Gambar 5	: Cara Memegang Peluru	10
Gambar 6	: Fase Persiapan Dalam Tolak Peluru.....	11
Gambar 7	: Fase Meluncur	11
Gambar 8	: Fase Pelepasan Peluru.....	12
Gambar 9	: Fase Pelepasan Dan Gerak Percepatan Utama	12
Gambar 10	: Fase Pelepasan Gerakan Lengan Akhir	13
Gambar11	: Fase Pemulihan.....	14
Gambar 12	: Gabungan Semua Gerakan Tolak Peluru.....	14
Gambar 13	: Bentuk Latihan Dumbell Fly	17
Gambar 14	: Bentuk Latihan Overhead Extension	17
Gambar 15	: Kurva Penerimaan Dan Penolakan Hipotesis	40
Gambar 16	: Kurva Penerimaan Dan Penolakan Hipotesis	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Meneliti dari FOK-UNG
Lampiran 2 Surat Rekomendasi dari Dinas Pendidikan Kab Gorontalo.....
Lampiran 3 SK Pembimbingan.....
Lampiran 4 SK Selesai Meneliti
Lampiran 5 Data Hasil Penelitian
Lampiran 6 Perhitungan Rata-rata Varians Dan Standar Deviasi.....
Lampiran 7 Perhitungan Normalitas Data.....
Lampiran 8 Pengujian Homogenitas Data
Lampiran 9 Analisis Data Penelitian Eksperimen
Lampiran 10 Uji Hipotesis
Lampiran 11 Tabel Uji Liliefors
Lampiran 12 Tabel Distribusi t
Lampiran 13 Program Latihan
Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian.....
Lampiran 15 Curriculum Vitae