

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN TOLAK  
PELURU GAYA *O'BRIEN* PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP  
NEGERI 4 LIMBOTO**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

*Pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga*

*Oleh:*

**MASKUN KATILI**

**NIM : 832 411 099**



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**2017**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawa ini :

Nama : Maskun Katili

NIM : 832 411 099

Prodi/jurusan : S1 Pend. Kepeleatihan Olahraga

Fakultas : Olahraga Dan Kesehatan

Judul Skripsi : Pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *o'brien* pada siswa putra kelas VIII SMP NEGERI 4 LIMBOTO

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan penulis sendiri dan sepanjang pengetahuan peneliti, tidak berisis Materi yang dipublikasikan atau tertulis oleh orang lain telah digunakan sebagai persyaratan penyelesaian studi S1 diperguruan tinggi, kecuali pada suatu bagian-bagian yang tertentu dan yang peneliti ambil sebagai acuan. Apabila ternyata terbukti pernyataan ini tidak benar, Sepenuhnya menjadi sebuah tanggung jawab peneliti sendiri.

Gorontalo Desember 2017



**MASKUN KATILI**  
Nim : 832 411 099

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN TOLAK  
PELURU GAYA O'BRIEN SISWA PUTRA KELAS VIII SMP  
NEGERI 4 LIMBOTO**

**OLEH**

**NAMA : MASKUN KATILI**

**NIM : 832 411 099**

**DOSEN PEMBIMBING I**

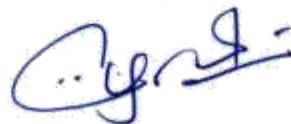
**DOSEN PEMBIMBING II**

**Dr. Harjono Hadjarati, M.Pd**  
**NIP. 19740826 200312 1 002**

**Marsa Lie Tumbal S.Pd M.Pd**  
**NIP. 19760423 200501 1 015**

**Mengetahui:**

**Ketua Jurusan Program Study Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan**



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

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

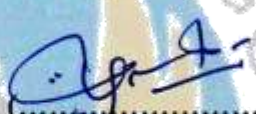

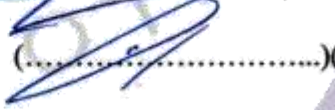
PENGARUH LATIHAN *PUSH – UP* TERHADAP KEMAMPUAN TOLAK  
PELURU GAYA *O'BREIN* PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP  
NEGERI 4 LIMBOTO

Oleh

**MASKUN KATILI**  
NIM : 832 411 099

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji  
pada tanggal 20 Oktober 2017

DEWAN PENGUJI

NAMA	TANDA TANGAN	TANGGAL
1. <u>Syarif Hidayat, S.Pd.Kor, Mor</u> NIP. 19790403 200501 1 003		(.....)(.....)
2. <u>Edy Dharma P. Duhe, S.Pd.M.Pd</u> NIP.19810615 200812 1 001		(.....)(.....)
3. <u>Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd</u> NIP. 19740826 200312 1 002		(.....)(.....)
4. <u>Marsa Lie Tumbal S.Pd.M.Pd</u> NIP. 19760423 200501 1 015		(.....)(.....)

Mengetahui  
Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo

Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes  
NIP. 19790403 200501 1 003

## ABSTRAK

### **MASKUN KATILI. NIM: 832411099, 2017 “Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya *O'brien* Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Limboto ”**

Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Bapak Dr.Hartono Hadjarati M.Pd dan Pembimbing II Bapak Marsal Lie Tumbal S.Pd M.Pd

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya *O'brien* Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Limboto, penelitian ini dilaksanakan dengan mengambil sampel sebanyak 20 Siswa kelas dua. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya *O'brien* Pada siswa sehingga dapat disimpulkan data hasil penelitian ini memiliki varians yang homogenitas.

hasil penelitian yang memiliki varians populasi homogeny dan berasal dari populasi berdistribusi normal, maka dalam pengujian hipotesis digunakan uji analisis data penelitian eksperimen, dari hasil pengujian data hasil tes awal dan tes akhir, diperoleh t hitung sebesar 20.5 dan t tabel sebesar 2.09. Dengan demikian t hitung  $>$  t tabel  $20,5 > 2.093$  maka dapat disimpulkan bahwa latihan *Push Up* mempunyai pengaruh terhadap peningkatan Tolak Peluru pada siswa putra kelas VIII SMP 4 Limboto

Berdasarkan hasil analisis dan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan *Push Up* dapat meningkatkan jauhnya Tolakkan pada Tolak Peluru *O'brien*. Karena saat melakukan *Push Up* yang digunakan sama dengan otot-otot yang dipakai saat kita melakukan Tolak Peluru *O'brien*, sehingganya latihan ini sangat tepat untutk meningkatkan Tolak Peluru *O'brien*, Hal ini dapat dilihat dari uji analisis data diatas, sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang di hasilkan adalah data yang homogen

**Kata Kunci : *Push Up*, Tolak Peluru Gaya *O'brien***

## ABSTRACT

**MASKUN KATILI. NIM: 832411099, 2017 "The Effect of Exercise Push Up on Ability Shape Ability O'brien In Students Class VIII SMP Negeri 4 Limboto"**

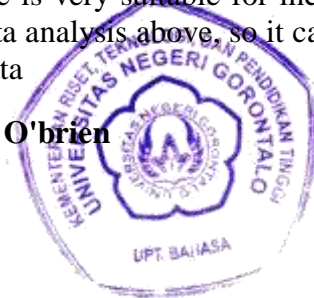
Thesis, Sport Science Education Program, Department of Sport Coaching Education, Faculty of Sport And Health, State University of Gorontalo. Counselor I Mr. Dr.Hartono Hadjarati M.Pd and Pembimbing II Mr. Marsal Lie Tumbal S.Pd M.Pd

This research intends to find out how big the influence of Push Up Exercise on Ability Ability Shape O'brien In Students of Class VIII SMP Negeri 4 Limboto, this research was conducted by taking sample as much as 20 second graders. The results of this study show there is Effect of Push Up Exercise Against Ability Ability Shape O'brien In students so it can be concluded the data of this study has a variance of homogeneity.

the results of research that have homogeneous population variance and come from normal distributed population, hence in hypothesis test used by test of data analysis of experiment research, from result of test data of preliminary test result and final test,  $t$  obtained by 20,5 and  $t$  table equal to 2,09. Thus  $t$  arithmetic  $>$   $t$  table  $20.5 > 2.093$  it can be concluded that Push Up exercises have an influence on increasing the Bullet Rejects on the students of grade VIII SMP 4 Limboto

Based on the results of analysis and research, it can be concluded that the practice of Push Up can increase the distance Refuse on Bullet Reject O'brien. Because when doing Push Up is used the same as the muscles that are used when we do Rejects O'brien, sehingganya this exercise is very suitable for increasing Rejects O'brien, This can be seen from the test data analysis above, so it can be concluded that the data generated is homogeneous data

**Keywords: Push Up, Reject the Style of O'brien**



## **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)*

Keberuntungan dan skill adalah dua hal yang tidak dapat dipisahkan untuk meraih kesuksesan  
(Maskun Katili)

Puji syukur kepada ALLAH SWT atas segala 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 Suparto Katili, ibu Saripa Isa 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, dansaya sangat ingin melihat klian bangga dengan apa yang saya capai saat ini...

Terutama karya tulis ini saya persembahkan untuk Ayah dan ibuku tercinta terima kasih banyak karena telah melahirkanku ke dunia ini dan terimakasih banyak karena telah hadir dalam hidupku.

*Saudara-saudara ku: Rinto Katili,S.Pd, Iis Katili,  
Kian Katili, Lisdayanti Katili Dan Gita Katili.  
Dan khusus yang paling memberikan motivasi  
dalam tsudyku: Faltin Rahim.*

**ALMAMATERKU TERCINTA  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO  
2017**

## KATA PENGANTAR



Sembah sujud tak henti-hentinya kita panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA O'BRIEN PADA SISWA KELAS VIII SMP 4 NEGERI LIMBOTO**”. skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan ujian sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Imu Kesehatan Dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak luput dari berbagai hambatan, namun berkat dan Ridho dari Allah SWT serta bantuan dari semua pihak, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati melalui kesempatan ini penulis ucapkan terima kasih yang tiada terhingga semoga bantuan, petunjuk dan arahan dari semua pihak akan memperoleh imbalan yang setimpal dari Allah SWT dan semoga senantiasa melimpahkan taufik dan hidayah-Nya kepada kita semua.

Oleh karena itu dengan segala kerendahan dan keihlasan hati saya sebagai peneliti ingin ucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. **Ayah** saya dan **Ibu** saya tercinta yang sangat saya banggakan, yang selalu member semangat dan doa kepada saya selama saya melakukan kegiatan perkuliahan dan penyusunan hasil penelitian saya sendiri.
2. **Prof. Dr. H. Syamsu Qamar Badu, M.Pd** selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
3. **Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes** selaku Dekan Fakultas Olahrag dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
4. **Risna Podungge, S.Pd M.Pd.** selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik Fakultas Olahrag dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo



5. **dr. Zuhriana K. Yusuf, M.Kes** selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahrag dan Kesehatan Uneversitas Negeri Gorontalo
6. **Ruslan S,Pd M.Pd** selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan Fakultas Olahrag dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
7. **Syarif Hidayat, S.Pd Kor M.Or** selaku ketua jurusan dan **Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd M.Pd** selaku Sekertaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahrag Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
8. Terima kasih kepada bapak **Dr.Hartono Hadjarati. M.Pd** selaku pembimbing I dan penasehat akademik
9. Trimakasi kepada bapak **Marsal Lie Tumbal S.Pd, M.Pd** sebagai pembimbing II yang telah membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Seluruh Dosen dan Staf Administrasi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
11. Terimakasih kepada saudara kandung saya yang selalu member dukungan dan doanya yang kusebut namanya Rinto Katili,S.pd, Iis Katili, Kian Katili, Lisdayanti Katili Dan Gita Katili.
12. Teman-teman seangkatan 2011 Mahasiswa Jurusan pendidikan Kepelatihan Olahraga dan lebih khususnya teman-teman kelas C, yang selalu sejalan, senasib dan seperjuangan dalam menuntut ilmu olahraga di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Yang kusebut namanya **Rahmat A Adam S.Pd, Ronal Setiawan Nento, Alpian Pakaya**, dan teman-teman lainnya yang tak dapat disebut.
13. Teman-teman KKS tahun 2015/2016 Desa Motihelumo, Sumalata Timur, Gorontalo Utara (Wilson Abas, Ongki, Gio, Amidin, Usman, Regi, Yeti Renti, Irma, Mega, Aan, Wawan, Ismail, Agus) terima kasih atas kerjasamanya.
14. Teman-teman paguyuban KPMIT yang selalu membuat cerita yang tak ada hentinya namun cerita itu menjadi tawa kita disetiap waktu.

15. Keluarga besar saya, kerabat-kerabat terhebat saya ,sahabat terbaik saya, dan yang selalu memotivasi, memberikan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung selama penyusunan penelitian ini.

Penulisan hasil penelitian ini masih belum banyak kekurangan dan belum sempurna. Oleh karena itu, masukan kritik dan saran yang membangun sangat saya dalam menyusun hasil skripsi ini

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-Nya kepada kita semua. *Amin Yaa Rabbal Alamin.*

Gorontalo, Desember 2017

Maskun Katili

832 411 099

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
Daftar Table .....	x
Daftar Gambar.....	xi
Daftar Lampiran .....	xii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Rumusan Masalah .....	4
1.4 Tujuan Penelitian .....	4
1.5 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS DAN HIPOTESIS</b> .....	<b>5</b>
2.1 Tolak Peluru.....	5
2.1.1 Keterampilan Gerak Dalam Tolak Peluru	
2.1.2 Hakekat Manipulasi Alat .....	11
2.2 Hakekat <i>push up</i> .....	13
2.3 Hipotesis Penelitian .....	15
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>16</b>
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian .....	16
3.1.1 Tempat Penelitian .....	16
3.1.2 Waktu Penelitian.....	16
3.2 Desain Penelitian.....	16
3.3 Variabel dan Defenisi Operasional Variabel	
3.3.1 Variabel Penelitian.....	16
3.3.2 Defenisi Operasional Variabel.....	17
3.4 Populasi Dan Sampel .....	18
3.4.1 Populasi.....	18
3.4.2 Sampel.....	19

3.5 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	19
3.5.1 Instrumen .....	19
3.5.2 Teknik Pengumpulan Data.....	20
3.6 Teknik Analisis Data.....	20
3.6.1 Uji Normalitas Data.....	20
3.6.2 Pengujian homogenitas data.....	21
3.7 Uji Hipotesis.....	21
3.8 Hipotesis Statistik.....	21
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>23</b>
4.1 Rata-rata Hasil Test Awal (Pre Test Dan Post Test).....	24
4.1.1 Daftar Perhitungan Modus Test Awal .....	24
4.1.2 Standar Deviasi dan Varians Test Awal .....	25
4.1.3 Normalitas Data Test Awal.....	27
4.2 Rata-rata Hasil Test Akhir (Post Test).....	28
4.2.1 Median Data Test Akhir .....	28
4.2.2 Daftar Perhitungan Modus Test Akhir .....	29
4.3 Standard Deviasi Dan Varians Test Awal.....	30
4.4 Normalitas Data Test Akhir.....	31
4.5 Pengujian Hipotesis.....	35
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>36</b>
5.1 Kesimpulan .....	36
5.2 Saran.....	36
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>37</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>38</b>

## DAFTAR TABEL

Table 2.1 Berat Peluru Kategori Putra Dan Putra .....	9
Table 3.2 Desain Penelitian.....	15
Table 4 Data Hasil Penelitian <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Tolak Peluru .....	21
Table 4.1 Daftar Perhitungan Modus Tes Awal.....	22
Table 4.2 Standar Deviasi Dan Varians Tes Awal.....	23
Table 4.3 Normalitas Data .....	25
Table 4.4 Daftar Perhitungan Modus Tes Akhir .....	26
Table 4.5 Standar Deviasi Dan Varians Tes Akhir .....	27
Table 4.6 Normalitas Data Tes Akhir .....	29
Table 4.7 Homogenitas Data Pre Test Dan Post Test .....	30
Table 4.8 Pengujian Homogenitas Data.....	31

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan/Sector.....	8
Gambar 2. Cara memegang peluru.....	10
Gambar 3. Tolak Peluru Gaya O'brien .....	12
Gambar 5. <i>Push up</i> .....	12
Gambar 4. Daerah Penerimaan Dan Penolakan Hipotesis .....	33

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Hasil penelitian

Lampiran 2. Program latihan

Lampiran 3. Dokumentasi penelitian

Lampiran 4. Surat Keputusan Bimbingan

Lampiran 5. Surat ujin meneliti dari FOK-UNG

Lampiran 6. Surat rekomendasi dinas pendidikan dan kebudayaan

Lampiran 7. Surat keterangan selesai meneliti

Lampiran 8. Tebel uji lilliefors

Lampiran 9. Table normalitas data

Lampiran 10. Table distribusi F

Lampiran 11. Table distribusi t